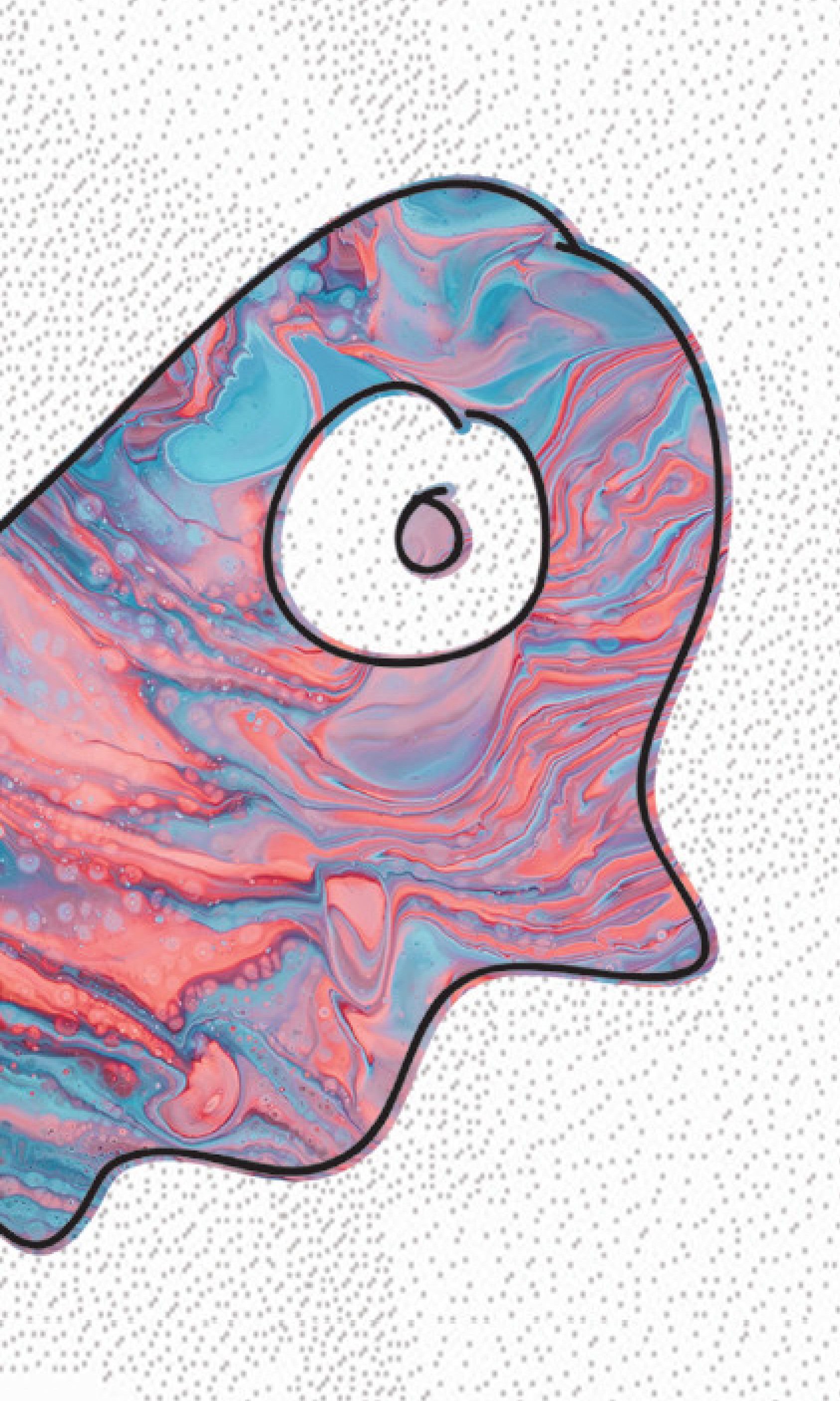
大学生心理画





严虎 黄菲——主编



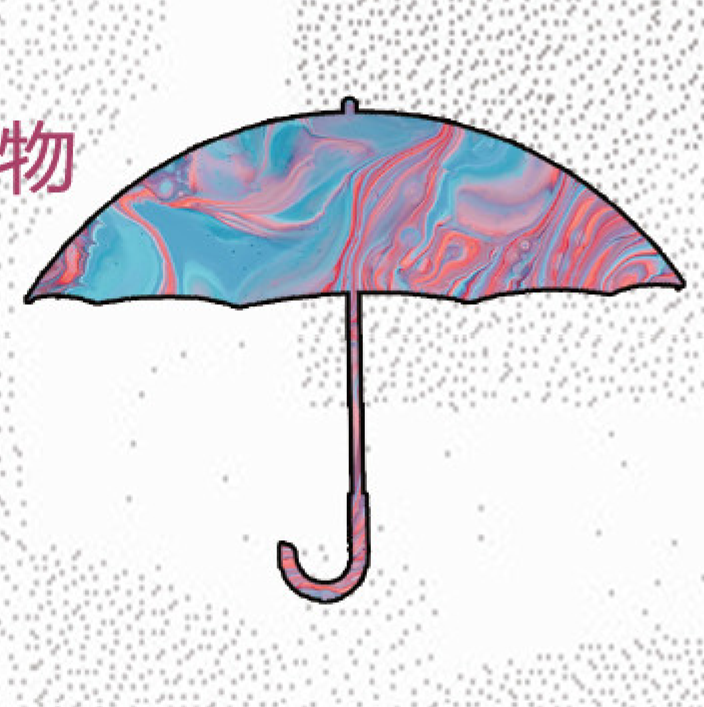
首部献给大学生的绘画心理学作品

PSYCHOLOGICAL PAINTING OF COLLEGE STUDENTS

“全国首届绘画心理实践应用高峰论坛”指定读物

随着线条翩翩起舞，在画的迷宫中澄明心灵
踏上心理画的旅程，遇见和迎接最好的自己

央视《挑战不可能》年度挑战王候选人
绘画心理学专家、医学博士严虎全新力作



清華大学出版社

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

图 2-5

图 3-3

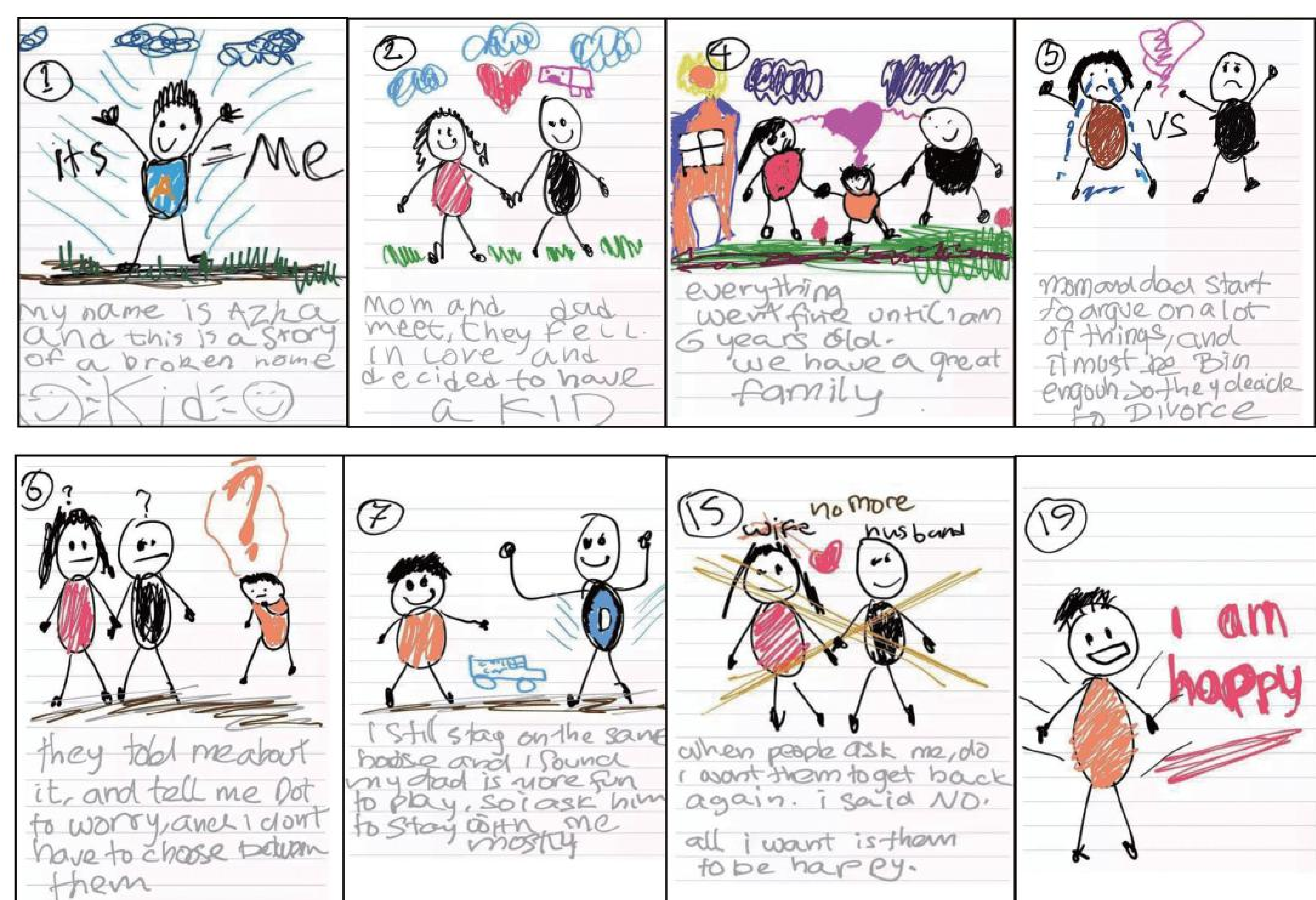


图 3-4



图 5-16　　图 10-6

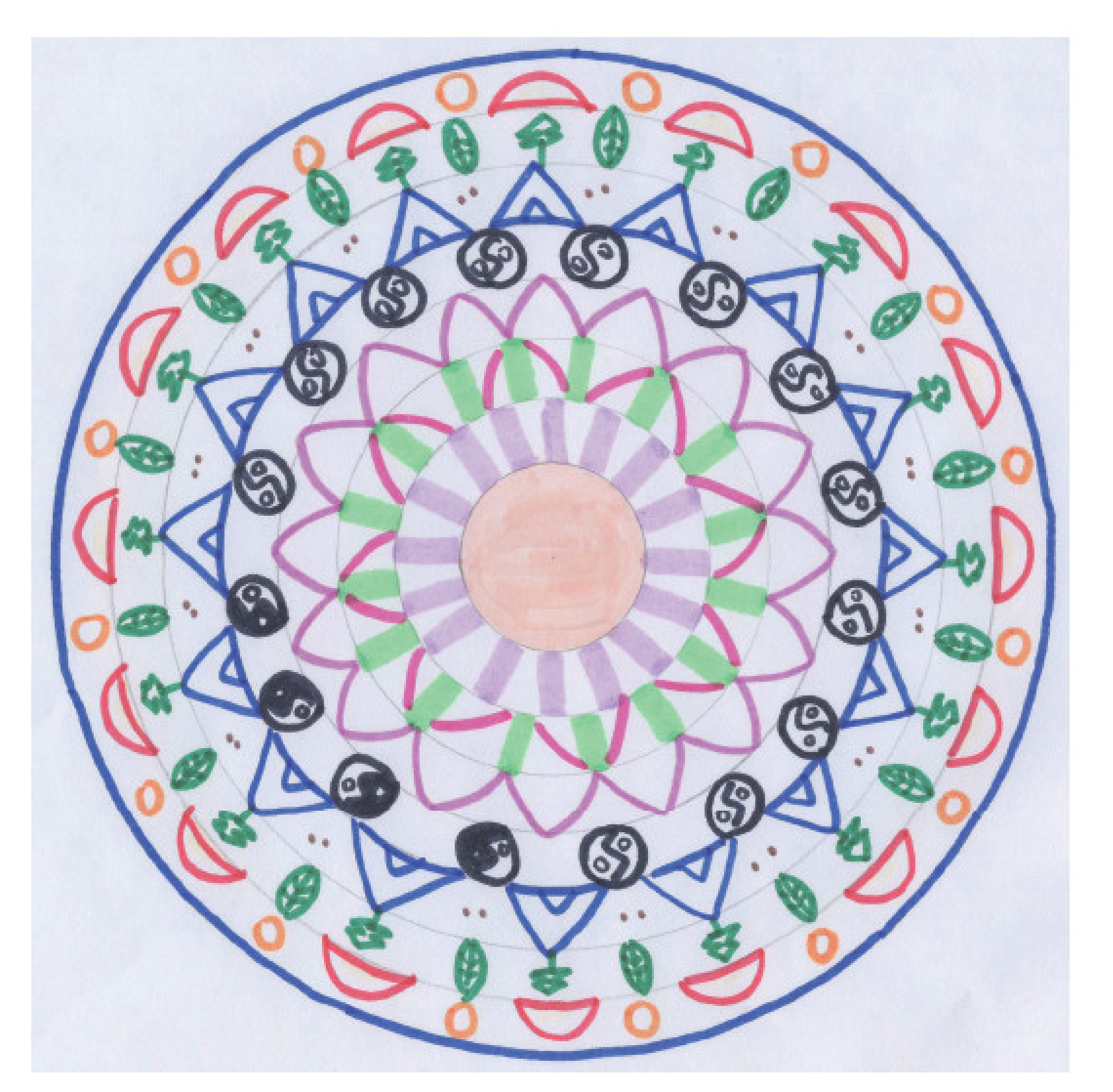


图 10-9

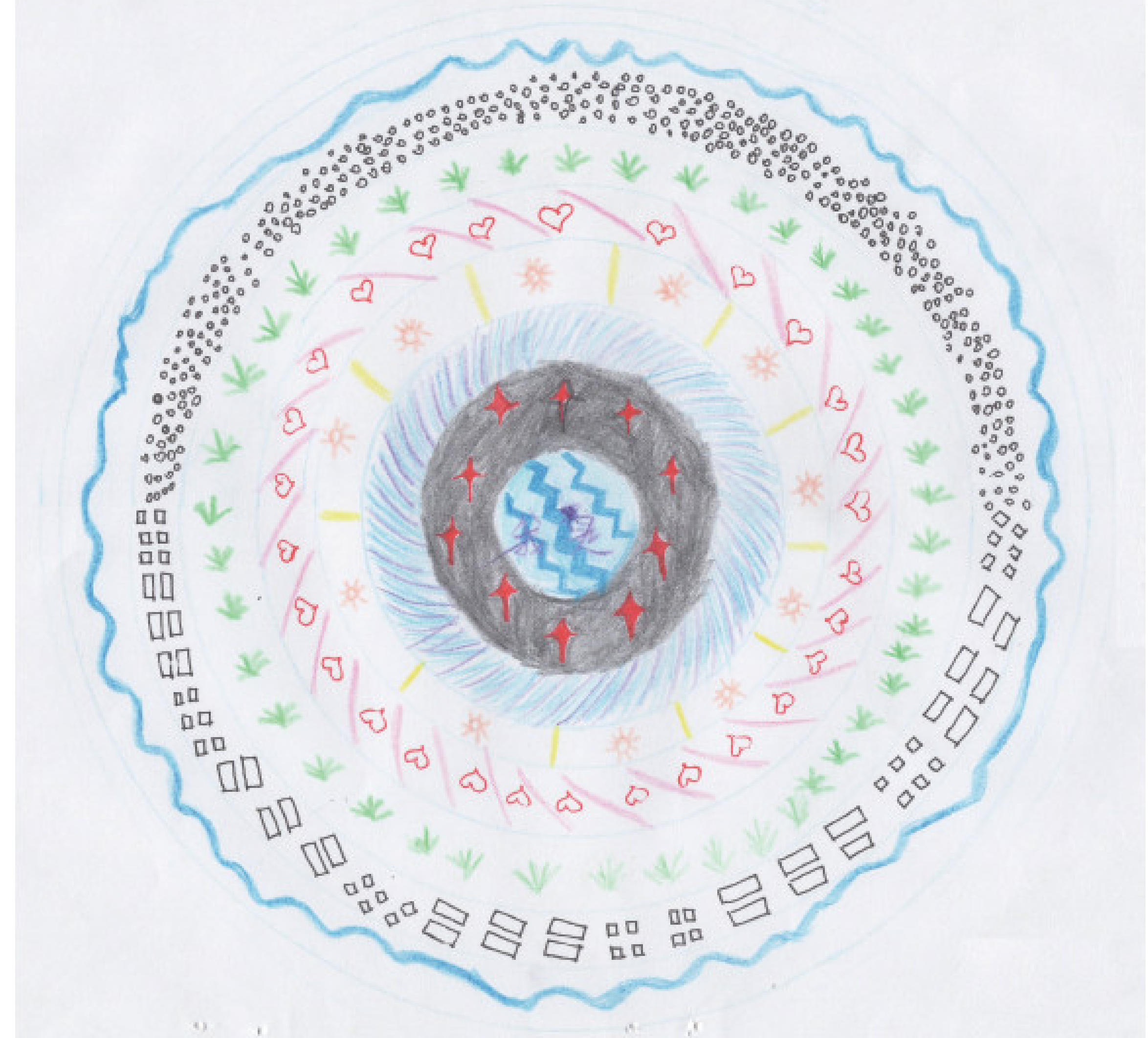


图 10-10



图 11-10



图 11-11

图 11-12

图 11-13

图 11-14

图 12-3



图 12-12

图 12-13



图 12-14

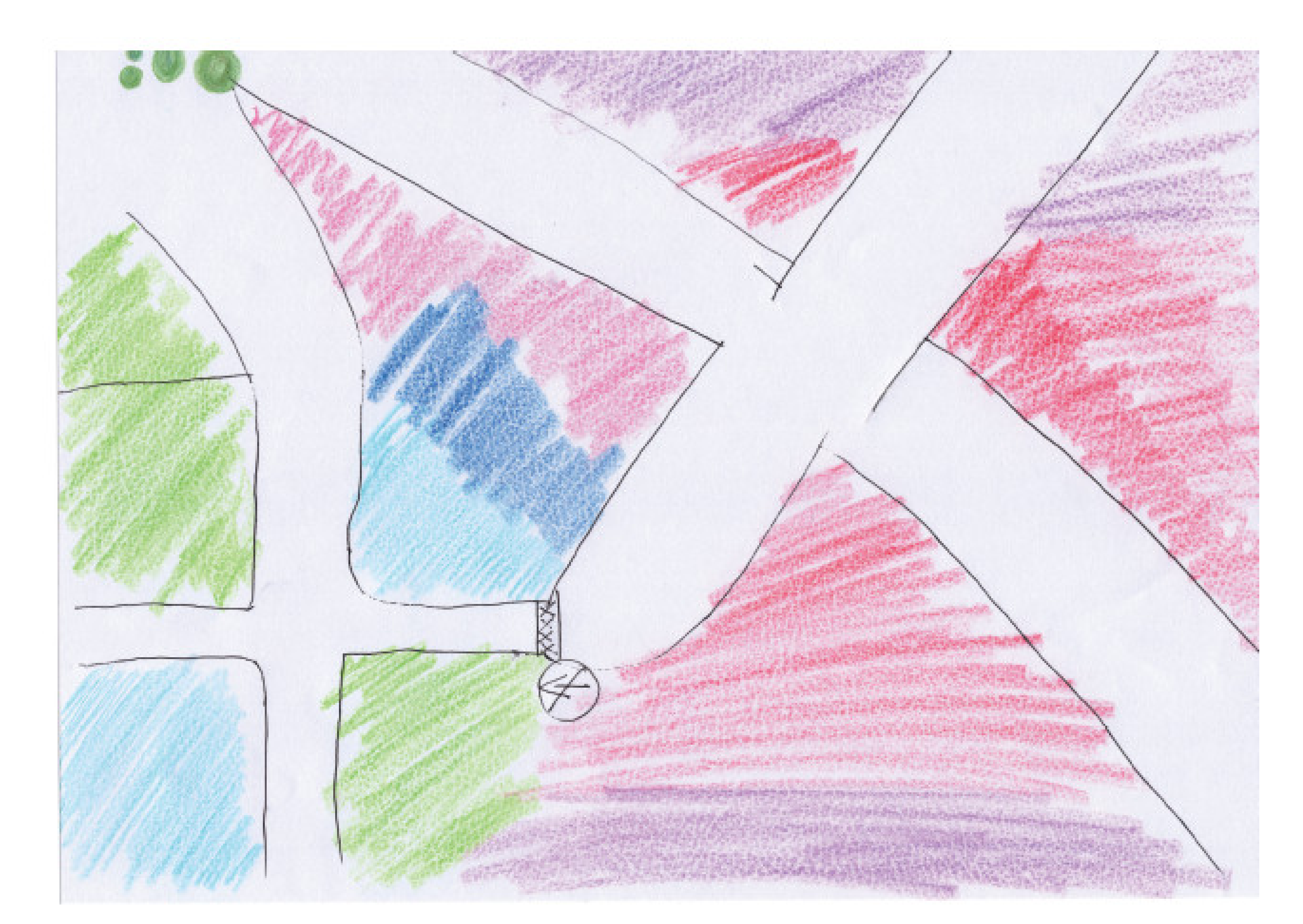


图 13-5



图 15-5



图 15-6

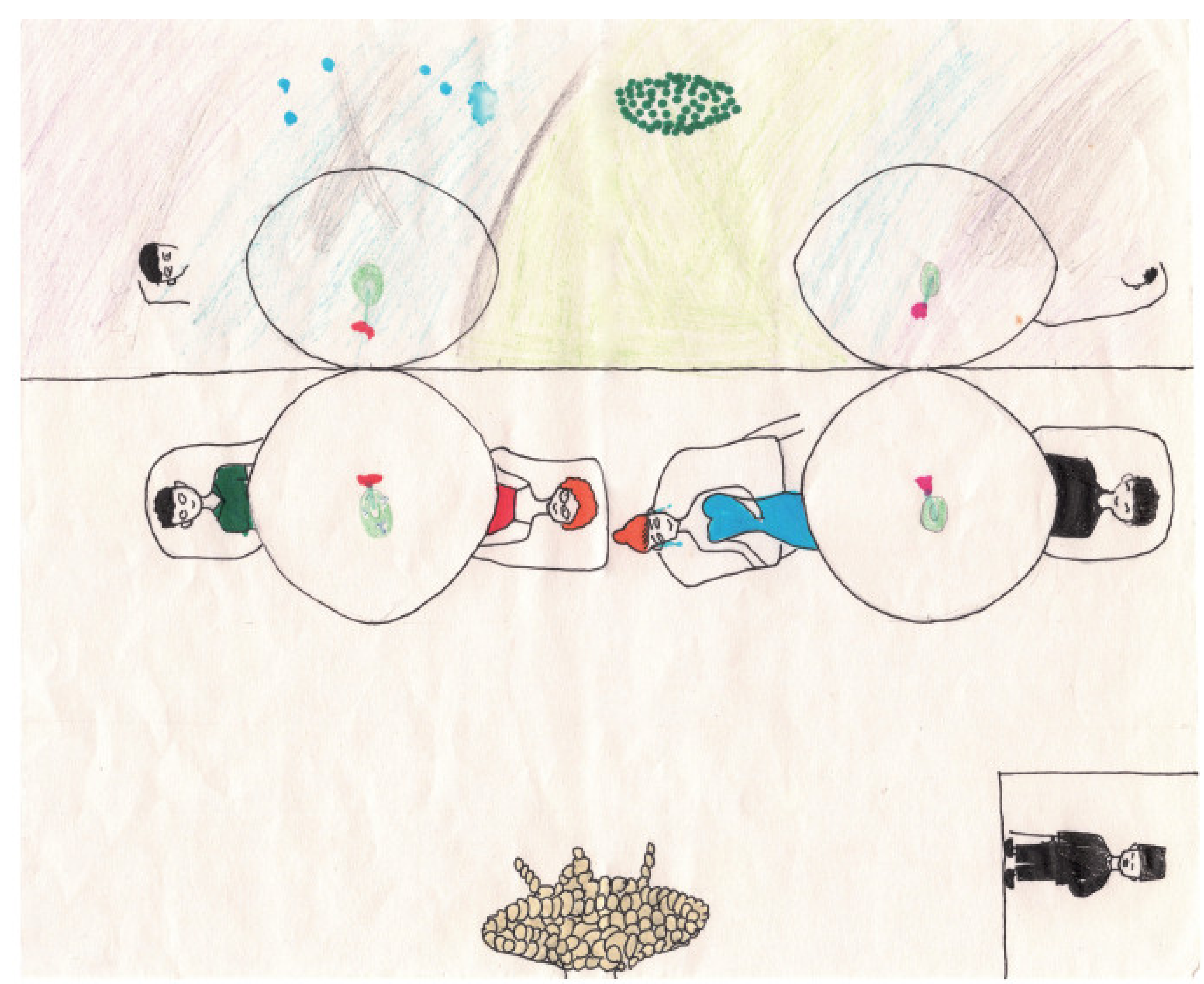


图 15-7

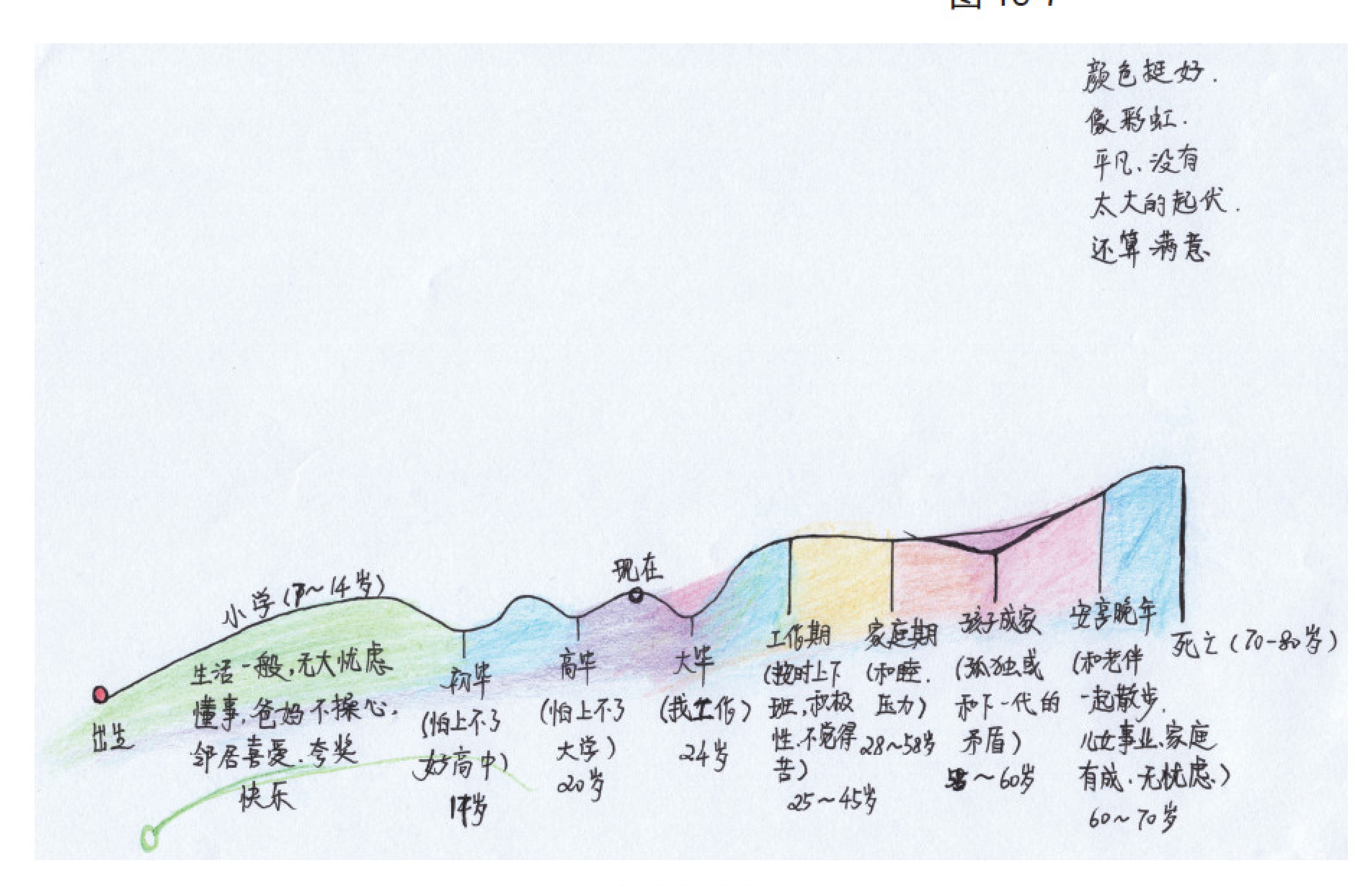


图 16-19

大学生心理画

严　虎　黄　菲　主编

清华大学出版社
北　京

内容简介

本书是一本大学生通过绘画心理技术自助心理成长的书。

全书分为三篇：上篇“历历如绘”，讲解绘画心理学理论基础、实践应用、基本的绘画解读流程等；中篇“自知之明”，通过引导大学生在书中绘制丰富多样又有针对性的主题画了解自己心理的认知状况、情绪状况、意志力行为状况、人际关系状况等，在了解的基础上引发思考；下篇“知行合一”，在上篇绘画心理学知识以及中篇自我了解的基础上，进一步通过绘画以及相关心理技术指导大学生调整心理状况，在绘画的过程中调整内心，包括改变认知，改善情绪，提升专注力，增强意志力、行动力和提高创新能力，全面提高大学生的心理健康水平。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理画 / 严虎，黄菲主编．—北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-52673-5

Ⅰ．①大…　Ⅱ．①严…　②黄…　Ⅲ．①大学生－绘画心理学　②大学生－心理健康－健康教育
Ⅳ．① J20-05　② G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 053599 号

责任编辑：杜春杰
封面设计：姜　龙
版式设计：魏　远
责任校对：马子杰
责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦 A 座　　邮　　编：100084
社 总 机：010-62770175　　邮　　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：三河市金元印装有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：185mm×260mm　印　　张：21　插　　页：2　字　　数：404 千字
版　　次：2019 年 7 月第 1 版　印　　次：2019 年 7 月第 1 次印刷
定　　价：49.80 元

产品编号：081181-01

编委会名单

EDITORIAL BOARD

序

PREFACE

说起大学生，一般人都会认为他们是最活跃、最健康的群体之一。然而，我们却常在新闻中看到与大学生相关的“自杀”“伤人”“伤害动物”等恶性事件的报道。可见，许多大学生的心理健康状况并不似我们想象得那么好。心理健康的维护是高等教育的重要内容之一，加强大学生的心理健康教育是避免和减少各种心理问题的最根本的方法。

绘画心理咨询就是一种非常有意思的心理辅导方式，它既简单又好用，既能用来帮助别人，又能用来了解自己。想想看，将“说心理”变成“画心理”，一切跃然纸上，不但能快速了解大学生的困惑和需求，还能达到创作即疗愈的效果。2017 年以前，我还是一名专注于绘画心理研究方向的精神科医生，2017 年后，我又有了大学老师的身份。我把多年的绘画心理研究成果应用在了我的课堂和心理咨询中，我也希望能把绘画心理知识普及给每一位高校教师和学生。

目前国内关于绘画心理的图书以知识理论类居多，适合大学生阅读的通俗绘画心理成长图书较为缺乏。2018 年 7 月，教育部印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，明确提出积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系。我多年的积累或可集结。我希望出版一本适用于大学生的绘画心理学读物和心理成长的自助图书，就是这本《大学生心理画》。

我之前出版过《儿童心理画》和《中学生绘画心理应用手册》等图书，积累了一定的写作经验，为这本《大学生心理画》打下了基础。这次著书，有中南大学、海南热带海洋学院、大连大学、兰州大学和西藏民族大学等 20 余所高校的心理中心专职教师及辅导员的长程参与。《大学生心理画》汇集了教师数十年的心理教育经验和多幅学生的绘画

作品，并在其基础上删繁就简，去粗取精。

本书分为三篇：上篇——历历如绘，介绍从古至今绘画的起源与绘画心理学的发展变迁；中篇——自知之明，介绍知情意行等心理过程及其与绘画的关联；下篇——知行合一，介绍绘画在调整大学生心理过程和心理状态中的疗效与绘画体验指导。每个篇章都十分强调知识的可读性与读者的参与性，期望做到人人可读、人人可懂。

我从事绘画心理相关工作已有十余年，在此过程中不乏艰难，也有迷茫与失意。当然，也有很多快乐，这份快乐在于积累，积累经验，积累志同道合的朋友。完成了这本《大学生心理画》的写作也是积累，我想把这份积累的快乐分享出去。

最后感谢易光传为本书所配的漫画插图；感谢赵芳为本书名画解析部分所做的工作；感谢盛迎迎、刘伟、杨昊明同学为本书图片和文字工作所付出的努力。

是为序。

严　虎

2019 年 5 月

阅读指南

READING GUIDE

1．本书是写给大学生的绘画心理学类图书，通过借鉴书中的绘画心理技术可以了解自我，改善心理状况。

2．本书在保证心理学相关知识精准的基础上，力求通俗易懂，且具有一定趣味性。如果您在阅读本书时，依然感觉到内容晦涩难懂，也可以越过知识部分直接进入实操环节。

3．如果您对绘画本身有抵触情绪，由于担心自己画不好而对阅读本书产生犹豫，那么大可不必，因为本书并不考察绘画功底，没有绘画功底反而更能反映出真实的心理世界。

4．绘画心理学技术常常被认为是与心理咨询相关的技术，其实心理健康程度较好的人阅读本书也是完全可以的，毕竟每个人都有了解自我的需求。对于大学生而言，这样的需求更迫切，而绘画心理学技术是一项简单易学又神奇有趣的技术，绝非大家所想的那样高深莫测。

5．心理世界的某些特征，比如情绪，可能瞬息万变，所以通过绘画了解自己的心理时思想不可僵化。另外书中所列出的绘画特征对应的象征意义是心理学专家通过大样本数据统计出的结果，并不排除例外的情况，所以您可以灵活分辨书中的象征意义，通过有觉察的内省来找到最适合自己的象征意义。

6．了解真实的自己是需要勇气的，所以当您通过本书看到了自己的真实面，否认、气愤、胆怯是很正常的反应，请您给自己时间慢慢接受。

7．人们往往对于某些心理特征有偏见，比如认为外向是好的，内向是不好的；固执倔强是不好的，灵活应变是好的……其实这往往是思维受限所导致的。任何一种特质都会在适宜的环境中显示其优势，而在不适宜的环境中显示其劣势。比如与人沟通的时候，

外向个性是优势，而独自学习、钻研的时候，外向个性就不具有优势，反而内向个性的人更能专注。

8．本书分为三个递进的篇章，上篇是关于绘画心理学的知识，中篇是通过绘画心理学知识了解自己的心理，下篇是在了解自己心理的基础上通过绘画进行改善。阅读时按照顺序依次阅读为最佳。另外中篇和下篇的章节是对应的，您也可以直接读完中篇的章节就进入下篇的对应章节。

9．书中的趣味测试题仅供参考。

10．请您准备一套彩色画笔，最好是彩铅，用于直接在书中画画。

如果以上阅读指南，您已经了然于心，并做好了各项准备，那么您可以开始阅读本书了。

目　　录

DIRECTORY

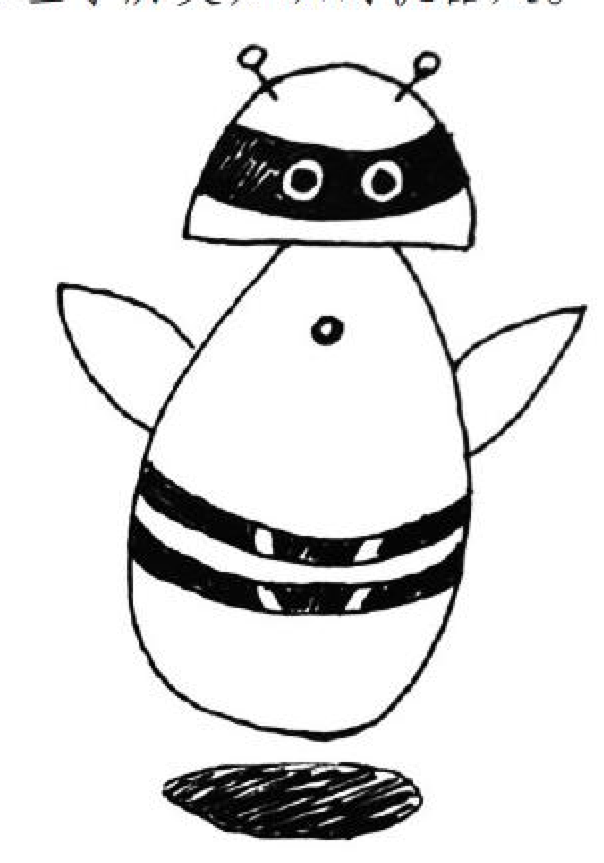
上篇　历历如绘

中篇　自知之明

下篇 知行合一

上篇　历历如绘

亲爱的朋友，欢迎您来到历历如绘的世界。在这里我将带您进行一番有趣的游历。您问我是谁？我是历历，是一个存储了绘画心理学历史知识的机器人。



在游历之前，先要来测试一下您是不是具备游历资格。

【预测试题】

1．您现在每天读书的时间（除了学习必读的专业书）有多久？（　　）

A．1 小时以内　　B．1 ～ 2 小时　　C．2 ～ 3 小时　　D．3 小时以上

2．您对绘画心理哪个方面感兴趣？（　　）

A．绘画　　B．心理学

3．您对了解自己、了解他人感兴趣吗？（　　）

A．不感兴趣　　B．对了解自己感兴趣　　C．对了解他人感兴趣

4．您现在或者曾经觉得自己在心理方面有困惑吗？（　　）

A．有　　B．没有

5．如果您有过心理方面的困惑，主要是（　　）。

A．人际关系　　B．情绪管理　　C．自我意识

D．职业规划　　E．人生规划　　F．其他

6．您对画画这件事情的态度是（　　）。

A．害怕　　B．不喜欢　　C．还行　　D．喜欢

回答完以上的预测试题，如果您对心理学或者了解自己很好奇，又喜欢读书，对画画又不是特别讨厌，那么恭喜您，您可以开启历历如绘游历的第一扇大门了，历历会一直陪伴着您。



远古绘画时代

古语云：画迹，心迹也。西汉文学家扬雄曾写道："言，心声也；书，心画也；声画形，君子小人见矣。"也就是说，一个人的画是一个人内心世界的反应，从一个人的画中可以探知其内心世界的秘密。从绘画心理技术的发展来讲，不论何种形式的绘画，哪怕随手的涂鸦，一个点、一个线条，一个人的微信、QQ 头像，我们都能够从中获悉许多心理信息。那么，同学们可能要问了，通过一幅画真的能认识一个人，揭示一个人的内心世界吗？绘画心理真有那么神奇吗？绘画心理究竟是迷信还是科学呢？绘画心理究竟有什么样的前世今生呢？要想解开你心中的这些谜团，那就请跟随历历的脚步，听历历娓娓道来。当然，要想揭开它的神秘面纱，还得通过"时空隧道"，穿越回古代，从绘画的起源说起。因为绘画是人的天性，本身就可以折射出心理世界的无限秘密。

第一节　绘画的起源

一、绘画起源概述

什么是绘画呢？绘画从何而起？人类历史上为什么会有绘画呢？且听历历慢慢说来。

1. "绘"的含义

所谓"绘"，篆文=（系，丝）+（会，合）。造字本义：用多彩的丝线在丝织物上刺绣图案。隶书将篆文的写成；按照《说文解字》的解释："绘"，会合五彩的刺绣。《虞书》上说："用山、龙、五色的昆虫描画。"《论语》上说："绘画的功夫，在于对素色背景的处理。"两种解释都显示"绘"有描画某种图案的含义。

2. “画”的含义

所谓“画”者，按照象形字典的解释，“畫”是“劃”的本字。“畫”的造字本义是用毛笔描绘地图，显示地界。按《说文解字》的解释：画，用笔划定边界线。字形像田畴四边的界线。聿，表示用以画界的笔。所有与画相关的字，都采用“画”做边旁。

3. “绘画”的含义

从历史的发展脉络来看，绘画，一方面是造型艺术的一种，用色彩和线条在纸、布、墙壁或其他平面上绘写事物形象；另一方面是指作画。唐韩愈《进撰表》：“乾坤之容，日月之光，知其不可绘画，强颜为之，以塞诏旨，罪当诛死。”宋苏轼《怪石供》：“今齐安江上往往得美石，与玉无辨，多红黄白色。其文如人指上螺，清明可爱，虽巧者以意绘画有不能及。岂古所谓怪石者耶？”清富察敦崇《燕京岁时记·正月灯节》：“各色灯彩多以纱绢玻璃及明角等为之，并绘画古今故事，以资玩赏。”

综合起来，所谓绘画，是指用笔、板刷、刀、墨、颜料等工具材料，在纸、纺织物、木板、墙壁等平面（二度空间）上塑造形象的艺术形式。现代可以通过计算机软件用鼠标、手写板进行数码绘图，实现无纸化数字图像保存，避免了资源的浪费，也使得观看起来更加方便、美观。

二、绘画起源五说

有人说，人天生就是画家。这个“天生”，一方面说明绘画是人与生俱来的能力；另一方面说明，从人类诞生之初，就与绘画结下不解之缘。既如此，绘画的起源是如何的呢？绘画作为艺术的一种形式，我们可以从艺术的起源中获悉绘画起源的“天机”。历史上诸多学者在这一领域进行了不懈的探索和努力，从不同的角度提出了各种关于艺术起源的学说。根据人类对艺术起源的研究，绘画的起源可以从以下五个视角进行理解：劳动说、模仿说、游戏说、表现说和巫术说。

1. 劳动说

劳动创造了绘画艺术。首先，劳动以及与劳动密切相关的元素是原始绘画艺术最主要的表现对象。人类早期绘画多跟狩猎的具体对象有关，即使是图腾的内容，也跟通过劳动保障自己的生活有关。其次，劳动产生了绘画活动的需要。比如，人类早期会把目标猎物画出来以便于识别，或者把战利品画出来以示劳动成果的数量。再次，更为重要

的是绘画艺术的产生是以人手机能由于劳动而达到高度完善为前提的，否则何来“我手画我心”？最后，劳动的发展水平制约了最早的绘画活动的形式。由于劳动能力的限制，原始人只能将劳动动作和被狩猎的动物的动作衍化为绘画并表现在岩石或山洞的洞壁上。

2. 模仿说

模仿是人类的天性和本能，艺术起源于人类对自然的模仿。模仿说揭示了人类一种比较原始的心理倾向，这种倾向与艺术是相通的。因此，绘画艺术也不例外。一方面，人类通过绘画对客观事物的模仿是一种对事物的把握方式，它使人从中看到自己的智慧和能力，从而引起心理上的快乐和满足。另一方面，不管原始人由于什么原因创作了原始绘画艺术，这些原始绘画艺术本身（如史前洞穴壁画上的动物轮廓）也是由模仿得来的，正因为如此，人类才能认识到这些形象所模仿的原型是什么。

3. 游戏说

席勒在《审美教育书简》中提出了艺术起源于游戏的观点，即“自由”是艺术活动的精髓，是不图功利的，人们在这种精神游戏中可以摆脱实用和功利的束缚，从而获得自由。游戏说还认为，人的审美活动和游戏一样，是一种精力过剩的体现，剩余精力是人们进行艺术这种精神游戏的动力。也就是说，正因为有了这些过剩精力被用于自由的绘画模仿活动中，才有了人类持续至今依然花样不断翻新的绘画艺术。

4. 表现说

绘画艺术起源于人类表现和交流情感的需要，情感表现是绘画艺术最主要的功能，也是绘画艺术发生的主要动因。托尔斯泰认为：“艺术起源于一个人为了要把自己体验过的感情传达给别人，于是在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在的标志表达出来。”这些外在标志就是用动作、线条、色彩、声音以及言辞所表达的艺术形象，通过这些艺术形象的传达，使别人也能体验到同样的感情。

5. 巫术说

巫术说是西方关于艺术起源的理论中最有影响力的一种说法。原始人主要靠捕捉动物来维持生存，狩猎岩画往往贯穿巫术活动，具有极其浓厚的象征意味。原始狩猎者在进行猎杀前，一般要进行预演性的狩猎演练，他们在特定的岩石上画了狩猎的岩画，便获得了捕杀野兽的信心和力量。正如诗人安谧面对阴山岩画时涌起的诗意：

黎明还在远方纵飞
猎手们悄悄进入了森林的边沿
巫师披头散发阖眼
便是奇幻的世界
他托着搏动的心和众神说话
长者头顶雉翎飘摇
万般智慧和威严全在
他眼神和手势之中

介绍完绘画的起源，请您跟随历历在安谧的诗中一起进入中国艺术瑰宝——岩画的世界。

第二节　中国岩画

一、远古岩画的分布与类型

1．岩画的分布

正如前面历历带大家所了解的，无心涂鸦或有心绘画是人类的本性，在纸张被发明以前，我们的祖先最开始进行涂鸦和绘画就只能在石头上，由此形成了丰富多彩、传承千古的岩画艺术。岩画属于石刻文化，是人类社会早期的文化现象，是人类先民们给后人的珍贵的文化遗产。自远古时代起，岩石既被人类作为劳动工具，也被作为日常用品使用，更被作为世界上最早的绘画材料。我们的祖先在岩穴、石崖壁面和独立岩石上进行磨刻和涂画，用以描绘自己的生活、想象和愿望，这就形成了岩画。岩画中的各种图像是了解文字发明以前人类的祖先——原始人，最早也最有力的“文献”，也是探索其发展历程的重要线索和指南。

从区域来看，中国古代岩画主要分布在黑龙江、内蒙古、甘肃、青海、新疆、西藏、广西、云南、贵州、四川及江苏等地。从内容来看，中国的岩画可分为南方、北方两大系统。北方地区的岩画多表现动物、人物、狩猎及各种符号，以内蒙古阴山岩画为代表，与中亚、西伯利亚等地的岩画有相似之处。南方地区的岩画除描绘动物、狩猎外，还表现采集、房屋、村落、宗教仪式等。江苏连云港将军崖岩画绘有农作物。

2. 岩画的类型

根据学者的深入研究，岩画可以分为三个类型：图画型岩画、表意型岩画和心理型岩画。

在图画型岩画中，我们能够识别出真实或幻想的物体、动物和人类图像。它们的主题涵盖了大部分象形图：人形、兽形、地形和屋形、工具和武器。只有极少情况下才有植物、风景、写实肖像等其他内容。

表意型岩画是综合的标志和符号，或是成群的点和线。表意符号将古代书写和岩画里蕴涵的思想从创作者传递到接收者。大约有 20 种表意符号在世界范围内传播，已识别的主要有：身体结构表意符号（如生殖符号、手印、脚印）；概念表意符号（如十字、“Z”字形、圆盘）；数字表意符号（如成群成组的点、线）。这些术语都是应研究和交流需要而产生的，并不一定表现出表意符号原本的含义。

心理型岩画表达的既非物体，也不是符号。表意符号用来表达自身，而心理图析不是。心理图析可能表达感动、感叹、关心、祝愿，甚至是更微妙的心理状态。心理图析比表意符号抽象得多。事实上，它更像是一种原始标志，其含义更多地隐藏在潜意识中，其即时性使之更值得注意。

二、典型古代岩画介绍

不可否认，岩画包含了远古时期的神秘与离奇、制作工艺的粗糙与幼稚、现代发掘的震撼与诧异、表现内容的粗野与古怪等多个方面的内容。但可以肯定的一点，这些看似简单的绘画极具心理象征意义：首先，通过巫术与未知世界联结；其次，通过图像与大自然联结；最后，通过图像展示心灵世界与宇宙万物的对话。迄今为止，祖先留下的著名岩画共发现四处。

1. 宁夏卫宁北山地区大麦地岩画

宁夏卫宁北山地区大麦地岩画（见图 1-1）是带遗存的史前岩画。经岩画专家考证，大麦地岩画是中国迄今唯一的“岩画主要地区”，其早期岩画可追溯到旧石器时代晚期，距今 2 万～ 3 万年。大麦地坐落于黄河北岸的卫宁北山，在方圆 6 平方公里的原始环境中遗存岩画个体图像达 8 532 个，平均每平方公里有个体图像 1 422 个，超出了国际公认的世界岩画“主要地区”规定标准的 140 多倍，堪称世界之最。



图 1-1

2. 贺兰山岩画

贺兰山岩画（见图 1-2）属全国重点文物保护单位，是中国游牧民族的艺术画廊。中国古代游牧民族把生产生活的场景凿刻在贺兰山的岩石上，来表现对美好生活的向往与追求，再现了他们当时的审美观、社会习俗和生活情趣。仅在南北长 200 多千米的贺兰山腹地，就有 20 多处遗存岩画。其中最具有代表性的是贺兰口岩画。岩画分布在贺兰山全长 250 余千米、从北到南的十多个山口中，画面总数在万幅以上。



图 1-2

3. 将军崖岩画

将军崖岩画（见图 1-3）位于连云港市海州区锦屏镇桃花村锦屏山南麓的后小山西端，在南北长 22.1 米、东西宽 15 米的一块混合花岗岩构成的覆钵状山坡上，分布着三组线条宽而浅，粗犷劲直，作风原始，断面呈“V”形，面壁光滑，以石器敲凿磨制而成的岩画。这是中国迄今发现的最古老的岩画，是在东南沿海地区首次发现的岩画，是唯一反映农业部落原始崇拜内容的岩画。著名考古学家苏秉琦先生称之为中国最早的一部天书。

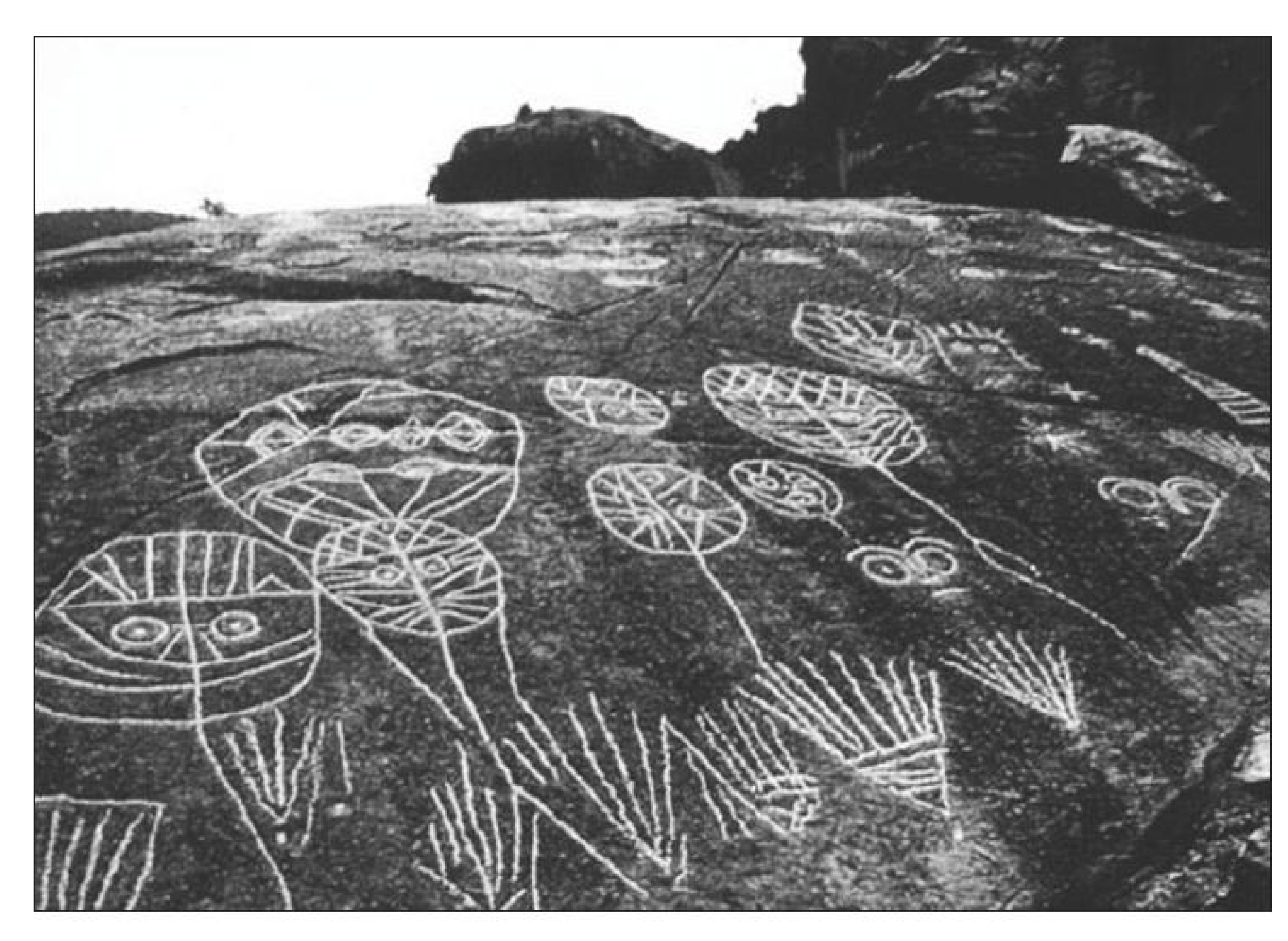


图 1-3

4. 左江花山岩画

左江花山岩画（见图 1-4）是中国唯一的岩画类世界遗产。花山岩画地处广西崇左市左江及其支流明江流域，与其依存的山体、河流、台地共同构成壮丽的左江花山岩画文化景观。花山岩画因其景观、岩画与中国南方壮族先民骆越人生动而丰富的社会生活融合在一起而显示出其独特性。2016 年 7 月 15 日，在土耳其伊斯坦布尔举行的“第 40 届联合国教科文组织世界遗产委员会会议”上，中国世界文化遗产提名项目“左江花山岩画文化景观”列入世界遗产名录，成为中国第 49 项世界遗产。花山岩画申遗成功填补了中国岩画类世界遗产项目的空白。从花山岩画中，我们不仅能看到壮族先民骆越人的绘画艺术成就，同时还能感受到古代壮族人民社会生活内容的丰富和勤劳、勇敢、奋斗的民族精神。

当然，花山岩画就像是一本还没有被破译的天书，至今还有许多令人无法解开的谜题，如：花山岩画所传达的内容是什么？在两千多年前生产力水平不发达的情况下，在

这高耸陡峭的岩壁上，这些图像是怎么画上去的？他们为什么要冒着生命危险去画，有何目的和意义？花山岩画已有两千多年的历史，为何色彩如今还能如此鲜艳，古人用的是什么颜料？这样一系列的问题直到现在也没有找到令人完全信服的答案。



图 1-4

5. 阴山岩画

阴山岩画（见图 1-5）是雕凿在阴山山脉岩石上的图像，分布地域广阔，主要集中在内蒙古乌拉特中旗、乌拉特后旗、磴口县等旗县的境内，题材涉及动物、人物、神灵、器物、天体等。

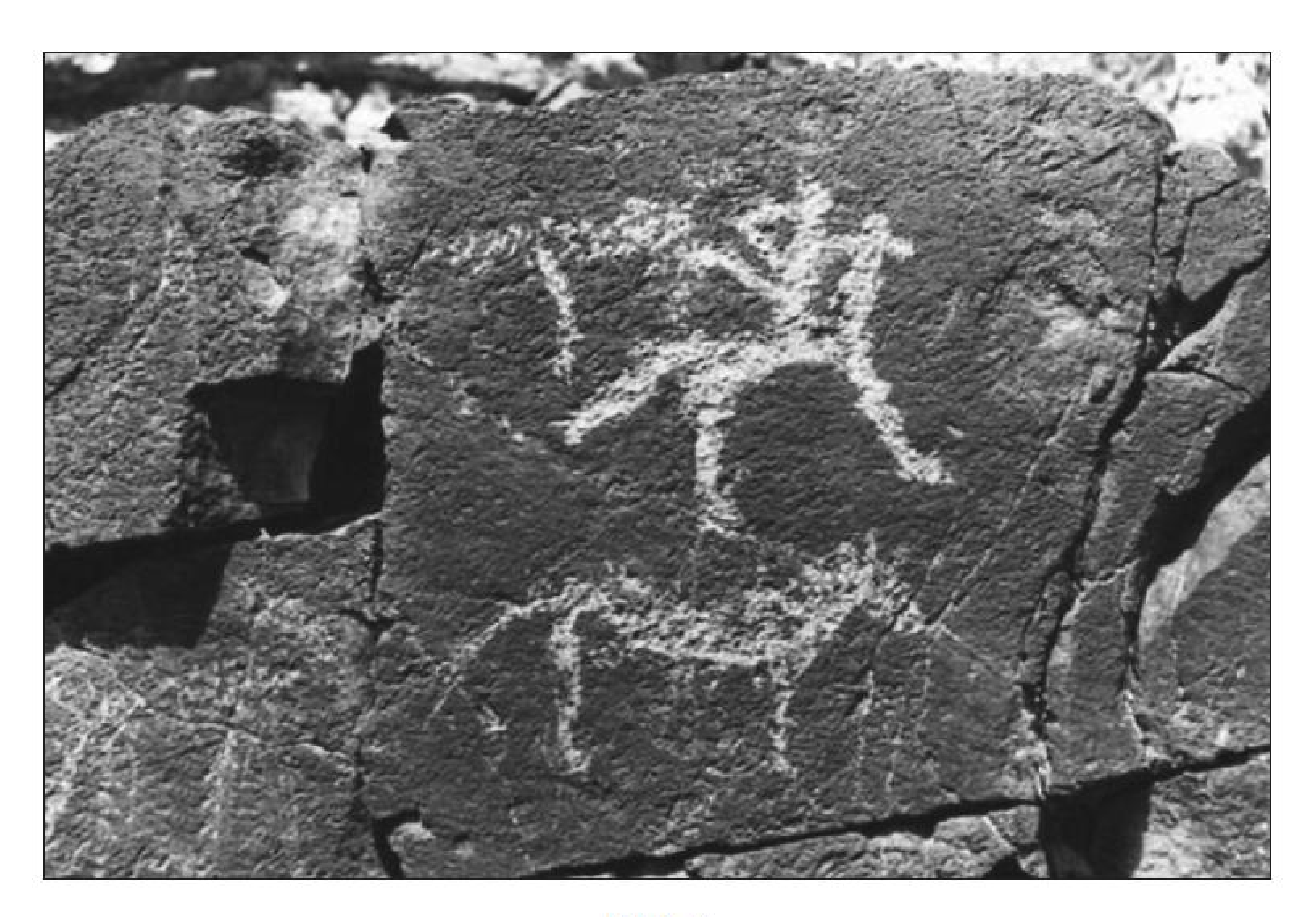


图 1-5

阴山岩画的艺术水平精湛，其刻法有敲凿、磨刻、线刻等，世界上只有少数岩画遗迹可与之媲美。

阴山岩画题材极为丰富，包括动物、人物图案及人类的狩猎、乘骑、放牧、舞蹈、征战、巫师作法活动以及日月星辰的符号、标记等。专家表示，岩画的创作历经旧石器时代晚期、新石器时代、青铜时代、战国时期、秦汉时期、南北朝时期、隋唐时期、西夏时期、元代、明清时期共计 10 个阶段。

看了这么多著名的岩画，您是不是很震惊呢？下面我们来玩一个游戏。

【趣味游戏】看岩画讲故事

图 1-6 这幅左江花山岩画，画的是什么？请发挥您的想象力，根据下面的画面讲一个故事吧。



图 1-6

第三节 象形文字

历历刚刚带大家领略了远古时期我们的祖先用岩画艺术表情达意、丰富心灵、传承历史的基本状况。这是我们祖先记录和传承自己的文化生活的一种方式。随着我们祖先的生产能力的提升和生活方式的发展，以画会意的方式已不能满足日常生活的需要，由此慢慢发展出最早的文字——象形文字（见图 1-7）。

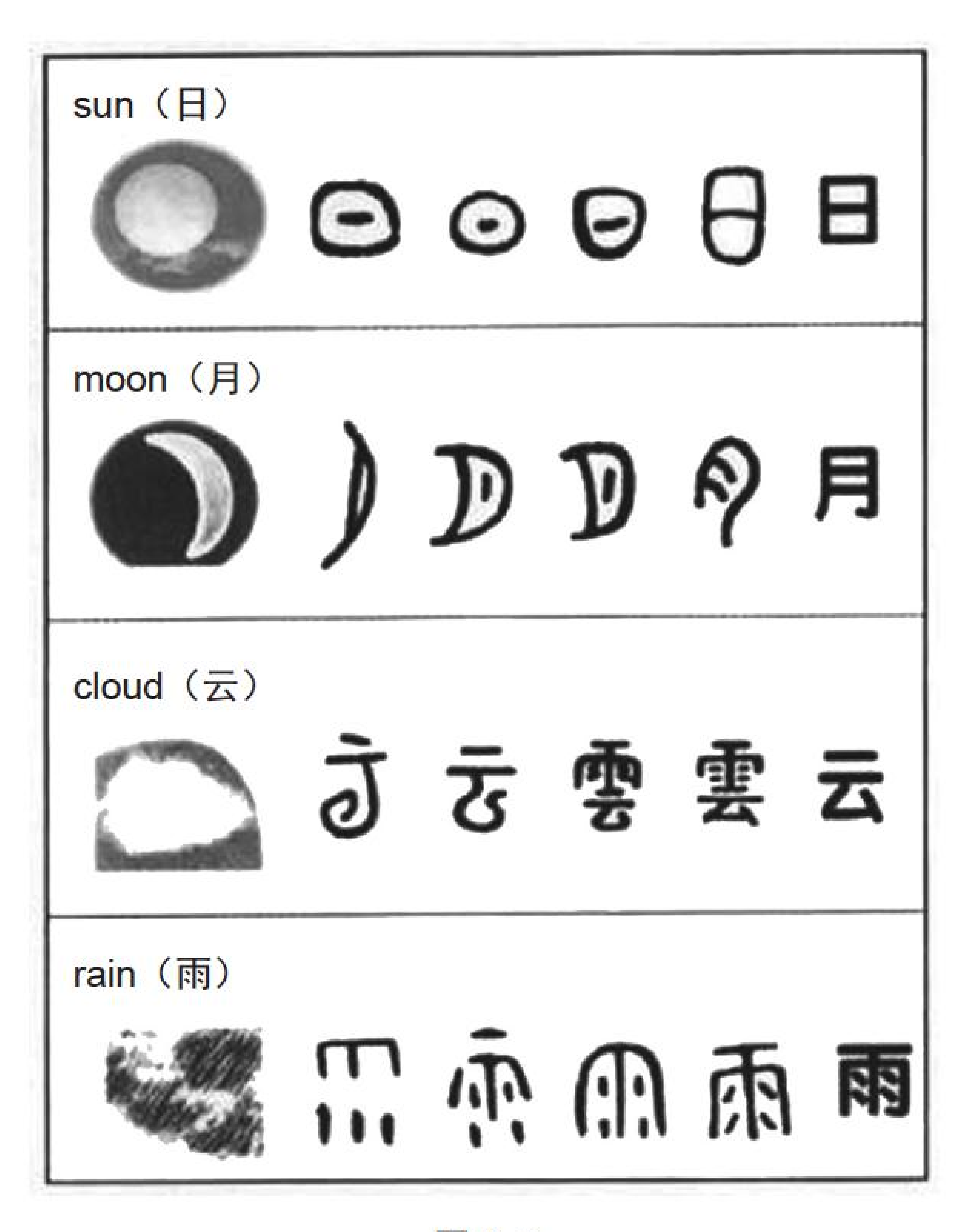


图 1-7

一、象形文字简介

据学者们考证，象形文字是最早产生的文字，源自图画文字，是一种非常原始的造字方法。这种方法用线条或笔画把要表达的物体的外形特征具体地勾画出来，是对人类祖先图画记事方式的提炼和总结，把图形当作文字使用。因此，所谓象形文字，顾名思义，就是用事物的形状来表达事物的本质内涵与意义的文字，而这些文字又与所代表的东西在形状上很相像，随着我们祖先的抽象思维能力的发展，图画性质减弱，象征性质增强，最终形成象形文字。埃及的象形文字、苏美尔文字、古印度文字以及我国的甲骨文字，都是独立地从原始社会最简单的图画和花纹中产生出来的。

我国的象形文字是中华民族智慧的结晶，是对祖先们原始描摹事物记录方式的一种传承，也是最形象、演变至今保存最完好的一种文字。它经历了原始社会的图画文字到商周时代的甲骨文、石刻文、金文、小篆等演变过程。东汉许慎所著的《说文解字》总结，我国有六大造字法，我们现在使用的汉字以象形文字为基础，逐渐发展成表意文字，

并增加了会意、指事、形声、转注、假借五种造字方法。当然，即便是新的造字法，也不可能脱离象形文字，仍需以象形文字为基础，拼合、减省或增删象征性符号而成为新文字。商周时期的象形文字是中国象形文字的成熟期，它使象形文字更加符号化、抽象化，书写更加规范，不受图形本身的束缚。因此，象形文字在这一时期空前完美，造型形态的构成极具特点，它具备了形态构成的最基本原理，即使现在看起来也仍具现代构成意义。从广泛意义上来说，当今汉字仍具有象形特征，汉字也是世界上唯一还在使用的象形文字。

二、象形文字的特征与意义

象形就是像实物之形，是使用线条勾画客观事物的形状来表示字义的造字方法。比如，中国甲骨文的“月”字像一弯月亮的形状；“龟”（特别是繁体的龜）字像一只龟的侧面形状，“马”字就是一匹有马鬃、有四条腿的马；“鱼”是一尾有鱼头、鱼身、鱼尾的游鱼；“艹”（草的本字）是两束草；“门”（特别是繁体的“門”）字就是左右两扇门的形状；“酒”字去掉三点水是酉，就像是没有酒的酒瓶；而“日”字就像一个圆形，中间有一点，很像人们在直视太阳时所看到的形态。

1. 象形文字的特征

（1）强烈的视觉图形展示性。象形文字说明我们的祖先以图画作为交流沟通的基本语言。后来虽然创造了文字，但文字创造本身是一个观察客观事物并随之抽象、提炼的过程。文字首先记录了“物象之本”的符号，表达了汉字的图形化特点。其次是具有“像似”的特点，“像似”是视觉之间相同或相近的一种关系，也是人对这种关系的判断。虽然象形文字某些方面不一定形似，但只要“像似”同样会获得“形似”效果。最后是象形文字的抽象符号特征。有些字从字形上似乎看不出一点象形文字的痕迹，但它高度概括了所要表达的思想意图和行为理念。

（2）强烈的视觉感知性。从视觉心理学的角度去审视象形文字，我们就会发现眼睛对样本做出什么反应取决于许多生理和心理因素。在一个图形形态的组合中所有太小的、太密集的视觉元素都不可避免地会被遗忘，但人们对表意性的符号化图形却记忆深刻。人们通过简单的象形符号，根据以往的视觉经验来加以想象、联想，最终形成一个完整的形象。一般而言，图形表现的是形，人们虽通过可视的甚至是具象的轮廓能很快领会所要

表现的对象，但是对同一对象作为载体反映出的不同思想内涵，人们往往容易混淆，不如符号式的文字直接而独具个性。

2. 象形文字的意义

图画文字到象形文字的演变，反映了我们民族心理意识的进一步发展。象形文字的意义主要体现为以下四点。

（1）象形文字更加容易被感知，形成固定的知觉形象，利于信息的传递。

（2）象形文字是民族抽象思维能力提高的重要表现。

（3）象形文字为更抽象的简约文字的产生创造了心理前提和基础。

（4）象形文字是民族意识主体性进一步增强的表现，是人类对大自然和自身命运的掌控能力的进一步提升。

总之，中国象形文字是具有一定表意及极具图形识别意义的视觉形象，是图解式符号，是简洁明了、信息传递准确和富有象征表意的视觉符号。它以直接刻画对象外部特征为基础，以单独个形或组合复形的形态出现，经历了漫长的历史，凝聚了无数代人的聪明才智，是中华民族智慧的结晶。

三、象形文字对中国人的心理影响

值得注意的是，我国最初的文字就属于象形文字，即便今天的汉字也仍然保留了象形文字的特征，只是经过数千年的演变，已跟原来的形象相去甚远，所以不属于象形文字，属于表意体系的语素文字，但它本质上仍然是以象形文字为前提和基础演变而来的文字，人们在使用的过程中，始终深受象形文字的影响。

关于象形文字对中国人心理上的影响，我国知名心理学家申荷永博士在《心理分析与中国文化——心之意义》一文中有精辟的分析。文中说到：文字是文化的心灵，金文的“文”字本寓意为“心”，我们用汉字表述某种观念的时候，其中已经包含了独具匠心的中国文化智慧。“心理”二字：心者，人之本性，古代先贤把“心”作为智慧之舍、灵性之源，同时心可以超越一切，也就是心不仅属于个人，更可以是道之本源或天地之心；“理”字在《说文解字》中解释为“治玉也，从玉里声”，而“玉”在中国传统文化中包含五种特性——仁义智勇洁，“理”为“治玉者”，其实就是“治愈者”。文中还提到，汉字中凡是带有“心”字的，都包含着特殊的心理学的原型意象，而这样的意象只在中华

儿女的血脉中代代相传，如果换了环境和人群，则不再具备意义。

【趣味测试】图 1-8 中的象形文字你认识吗？



图 1-8

【答案】

智　甫　杞　宜　丰　尧　嘉　若　门
阳　启　召　益　刁　子　虢　郭　光
云　奚　彭　鲁　韦　马　凤　方　任
柳　史　唐　薛　雷　殷　罗　安　乐



近代心理学时代

第一节 精神分析理论

在第一章，历历带领大家领略了远古绘画起源、岩画、象形文字演变历程及心理学意义呈现的简要脉络。下面，让我们穿越时空隧道，步入心理画的基础理论——精神分析的世界，听听两位心理学家——弗洛伊德（见图 2-1）和荣格（见图 2-2）如何讲述他们的精神分析理论。

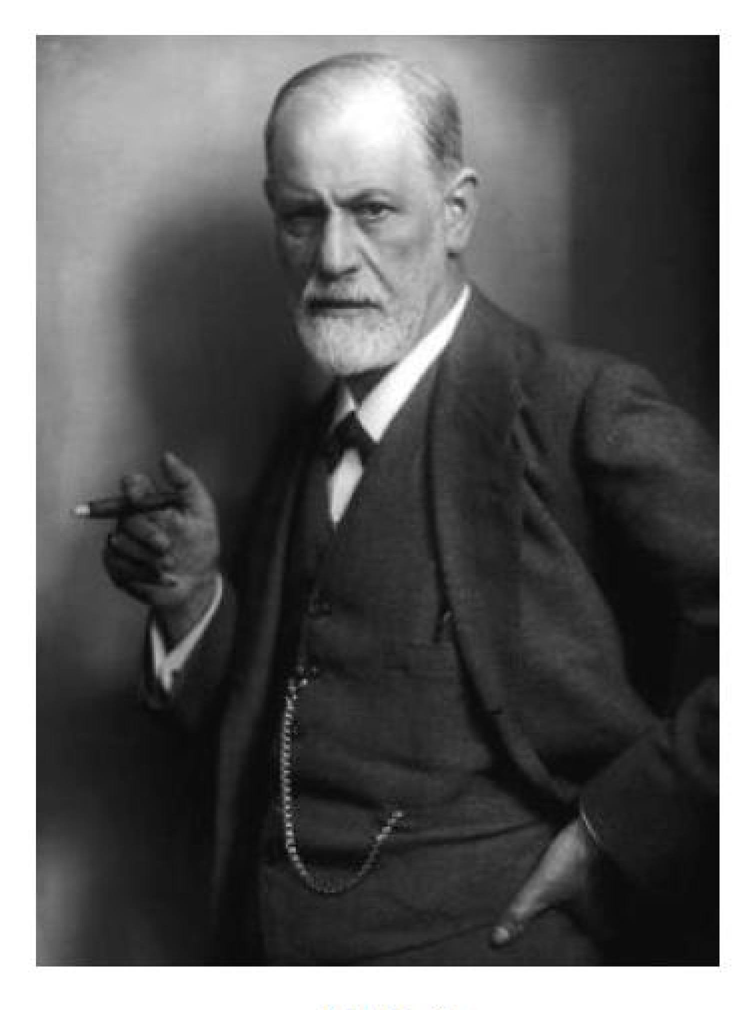


图 2-1

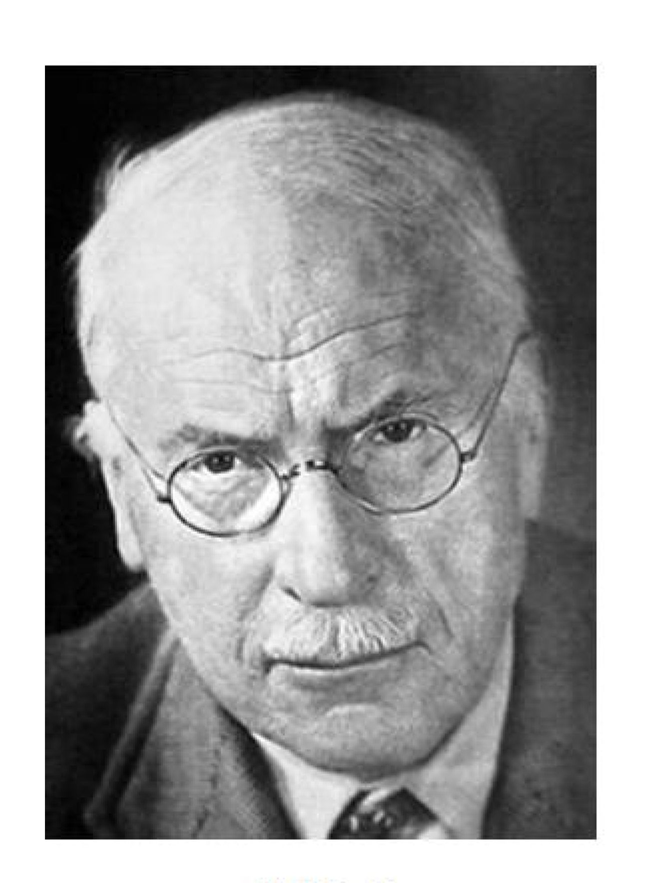


图 2-2

精神分析理论是由弗洛伊德于 19 世纪末 20 世纪初创立，后经荣格等心理学家进一步发展的心理学理论与治疗体系。精神分析理论是现代心理学的奠基石，它的运用并不局限于临床心理学领域，对于心理科学乃至西方人文科学的各个领域均有深远的影响，可与达尔文的进化论相提并论。这里着重介绍弗洛伊德学派和荣格学派。

一、弗洛伊德及其精神分析理论

弗洛伊德学派的理论主要包括潜意识理论、人格结构理论、本能理论、释梦理论、防御机制理论等。这里着重介绍潜意识理论、人格结构理论、本能理论及防御机制理论。

1. 潜意识理论

弗洛伊德认为人的整个心理活动，包括欲望、冲动、思维、幻想、判断、决定、情感等，它们会在不同的意识层次里发生和进行。他把人的整个心理活动分为三部分，即意识、前意识和潜意识。

所谓意识，是个人在任何时刻都能觉察到的感觉和体验等心理过程。

所谓前意识，是介于意识和潜意识之间的心理状态，是那些当时意识不到，但通过集中注意力、回忆搜索可以回忆起来的经验。

所谓潜意识，是人们不能认知或者没有认知到的部分，是本身拥有但并未到达意识（觉察）状态的心理过程。它有三种成分：第一种成分是我们尚未发掘的能量；第二种成分是过去生活中积淀下来的经验、挫折与创伤；第三种成分则是我们生命的原动力，即欲望、冲突与追求。这样的潜意识虽然不为人们所觉察，但却支配着人的一生。

按照弗洛伊德的理论，艺术特别是绘画艺术，可以把潜意识和前意识唤醒，并通过唤醒它们使患者得到一定程度上的疗愈和升华。

2. 人格结构理论

弗洛伊德认为，人格结构由本我、自我、超我三部分组成。

所谓本我，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力，是一切心理能量之源。它的目标是求得个体的舒适、生存及繁殖、获得快乐、避免痛苦。本我不理会社会道德、外在的行为规范，它是无意识的，不被个体所觉察的。本我按“快乐原则”行事。

所谓自我，是指自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分。自我的机能是寻求“本我”冲动使其得以满足，同时保护整个机体不受伤害，它遵循的是“现实原则”，为本我服务。

所谓超我，是指人格结构中代表理想的部分，它是个体在成长过程中通过内化道德规范、内化社会及文化环境的价值观念而形成的，其机能主要在于监督、批判及管束自

己的行为。超我的特点是追求完美，所以它与本我一样，是非现实的。超我大部分也是无意识的，超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我，它所遵循的是“道德原则”。

3. 本能理论

弗洛伊德认为，人的精神活动的能量来源于本能，本能是推动个体行为的内在动力。人类最基本的本能有两类：一类是生的本能，另一类是死亡本能或攻击本能。生的本能包括性欲本能与个体生存本能，其目的是保持种族的繁衍与个体的生存。生的本能激发人们所有追求生存与发展的欲望，是人的一切心理活动的内在动力与能量。当这种动力与能量（弗洛伊德称之为“力必多”）积聚到一定程度就会造成机体的紧张，机体就要寻求释放能量的途径。死亡本能是促使人类返回生命前非生命状态的力量。死亡是生命的终结，是生命的最后稳定状态，生命只有在这时才不再需要为满足生理欲望而斗争。只有在此时，生命不再有焦虑和抑郁，所以所有生命的最终是死亡。死亡本能派生出攻击、破坏、战争等一切毁灭性行为。当它转向机体内部时，导致个体的自责，甚至自伤、自杀，当它转向外部世界时，导致对他人的攻击伤害。

4. 防御机制理论

弗洛伊德认为，当本我、自我、超我间失去平衡形成冲突的时候，人就会变得焦虑，人要正常生活，就要化解这些焦虑。弗洛伊德认为心理防御机制能够实现自我化解焦虑的功能。常见的防御机制有以下四个。

（1）**压抑。**压抑就是将能够引起个体焦虑、痛苦的某种观念、情感或冲动，压抑到无意识中去，使意识层面不能觉察到。这是一种不自觉的主动遗忘和抑制，是最基本的心理防御机制。

（2）**投射。**投射指个体将自己不能容忍的冲动、欲望转移到他人的身上，以免除自责的痛苦。例如，彼此关系紧张的同学，常会把敌意归咎于对方，认为“我对他确实不错，是他对我不怀好意”。

（3）**合理化。**合理化又称文饰作用，是个体遭受挫折时用利于自己的理由来为自己辩解，对面临的窘境加以文饰，以隐瞒自己的真实动机，从而解脱自己的一种心理防御机制。它有两种表现：一是酸葡萄心理，即把得不到的东西说成是不好的。例如，有的学生评不上“三好学生”，就说“三好学生”没意思。二是甜柠檬心理，即把已经接受了的不好的东西说成是好的。

（4）**升华。**升华指将被压抑的、不符合社会规范的原始冲动或欲望用符合社会要求的建设性方式表达出来的一种心理防御机制。如参与各种文体竞赛活动能把学生的潜在心理能量转化为奋力拼搏、勇于超越的精神。

二、荣格的分析心理学

1. 人格整体理论

荣格认为，心理学是关于心灵的知识。人格的整体被称为心灵（psyche），它包括所有的思想、感情与行为，无论是意识到的还是没意识到的。它的作用在于调节和控制个体，使其适应社会环境与自然环境。它由意识、个体无意识与集体无意识组成。

所谓意识，是人有意识的心智，是心灵中关于认知、感觉、思考以及记忆的部分，是心灵中唯一能被个体直接感知的心理活动。意识的核心是自我，由各种感知觉、记忆、思维和情感组成，个体化自我是意识最鲜明的特征。所谓无意识是指所有被压抑或低于意识阈限的意识印象，以及那些从未被意识到的心理要素。

在荣格看来，无意识包括个体无意识与集体无意识。所谓个体无意识，是指被特定个体压抑或遗忘的幼时记忆、知觉、冲动和经验等，是无意识的表层，其内容叫作情结。情结是一种具有情绪色彩的关联意念的聚集，大部分是个人的，也有部分是来自人类集体的经验。所谓集体无意识，是指人类在以往历史进化过程中的集体经验，是在漫长的历史演化过程中世代积累的人类祖先的经验，是一种无论何时当我们的经验刺激了生物性的遗传反应的倾向时，人类必须对某些事件做出特定反应的先天遗传倾向。集体无意识位于心灵的最深层，在每一世代只增加极少的变异，是个体始终意识不到的心理内容。如人对蛇和黑暗的恐惧，对乱伦的禁忌。集体无意识根植于整个种属过去的祖先，是代代相传的遗传经验。例如祖先对于神、母亲、水、地球等普遍性概念历代相传。又如，一位年轻的妈妈，不论之前对其子女是否有着负面的或中性的情感，都会以爱和细心、温柔来对待她的新生婴儿。集体无意识主要以本能和原型的形式存在。

2. 荣格与曼陀罗绘画

《西游记》肯定看过吧，三打白骨精那一集，孙悟空给师徒几人画了一个圆圈，为保他们安全让他们待在里面。圆在这里实际上有安全、圆满、万能等多种象征意义。圆跟我们的日常生活形影不离，锅碗瓢盆等许多生活器皿都是圆形的，这说明人类对圆形有

天然的喜好，它给人带来的舒适感让人对圆形情有独钟。我们中国人是最讲究团圆、圆满的，我们所熟知的太极图就是圆形的。

所谓曼陀罗，是梵语（mandala）的译音或称曼荼罗、满达、曼扎、曼达，最初是花的名称，其意是“悦意花”，后来被引入宗教，意译为坛场，以轮圆具足或聚集为本意，指一切圣贤、一切功德的聚集之处。曼陀罗绘画，实际上就是在一个圆中作画，并以此达到心理成长的目的。而把其引入心理学领域的，正是瑞士心理学家荣格。荣格在他 38 岁那年遭遇了人生的瓶颈期，于是他辞去教职，与弗洛伊德分道扬镳，导致精神方面出现问题，只能全心专注于内在的修持。每一天他都将自己的梦境、思想及所绘的图画加以记录，并顺着内心的冲动，在日记中描绘成圆形图。而他所绘的圆形图，正是“mandala”（梵语，曼陀罗，亦称轮圆）。

荣格的《红书》里面记载了大量自己所绘制的曼陀罗，如图 2-3 和图 2-4 所示。他通过绘制曼陀罗进行无意识的自发“表达”，他发现：一方面，我们每一个人的内心都是分裂的，以至于我们需要曼陀罗将它整合起来，而这一神圣的“魔圈”——mandala，通过精密的图腾、坛场能量、几何中的体结构奥秘以及色彩的力量，可以联结我们内在的圆满力，创造强有力的能量圈以达到整合人的心灵的目的。另一方面，当他把这种在圆中作画的方式用到自己和病人身上时，开创了精神分析的自性理论，得出人的成长过程即是自性化过程的结论。荣格认为每个人先天都存在某些与其他人不一样的地方，这种区别可能是才能，也可能是气质类型，也有可能是遗传因素，这些特质就像种子一样存在于人的内心世界，被荣格称为“自性”。人在后续发展过程中，由于家庭环境、学校环境、社会环境等因素的作用，使得自性的种子有些被扭曲，偏离了人本来的样子。而自性化过程的实质，就是纠正这种扭曲的状况以形成一个新的整体的过程。

总之，在荣格看来，曼陀罗绘画能够起到整合心灵、明晰自性的作用。曼陀罗绘画，会让画者在其自性的统领之下，形成一个稳定而有包容性的整体，从而达到整合画者心灵的目的。通过曼陀罗绘画，我们可以静心，可以释放不良情绪，可以学习活在当下，可以激活内在能量。更重要的是，它可以教会我们释放内心，单纯、快乐地创造和玩耍，它是自我探索、个人成长、心理咨询和治疗的一种非常好的形式。

荣格的第一幅曼陀罗是在 1917 年绘制的，名为《万物体系》（见图 2-3）。心理分析师 Hams（2011）认为这幅曼陀罗中，荣格表面似乎是在为世界物种定位排序，实际上是通过象征的方式努力建构内心的平衡与秩序。

《红书》中代表荣格内心世界的转化的曼陀罗作品有两幅，分别是《四位一体》和

《星星》（见图 2-4）。《星星》用四种颜色来强调四个方向辐射的结构，把自性的重要功能定义为对抗紊乱。

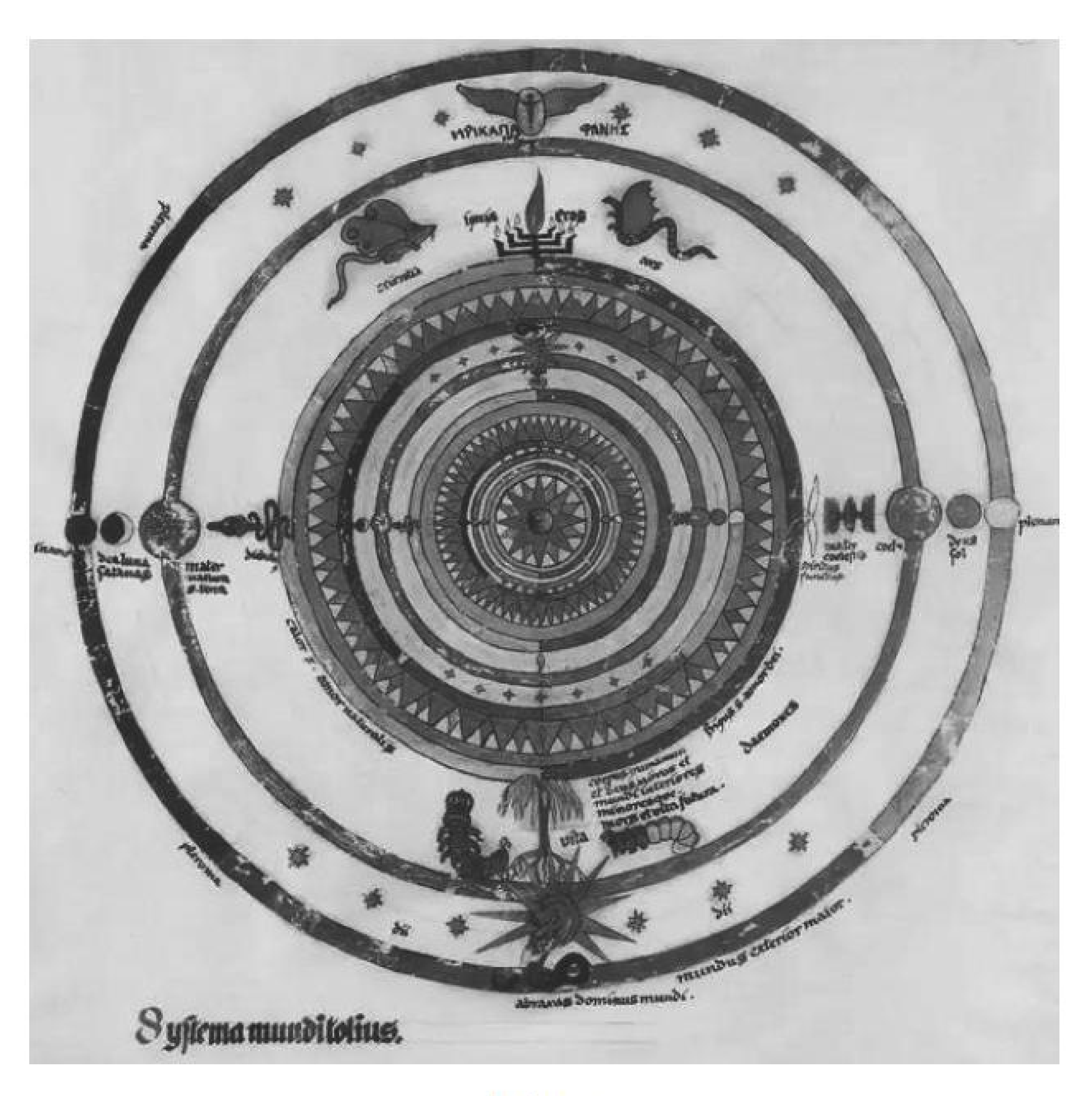


图 2-3



图 2-4

因为曼陀罗绘画有实现心灵整合的神奇功能，所以我们可以把它充分运用到我们的学习和生活中去，本书后续章节中也会带领大家画自己的曼陀罗。

【趣味测试】测测您的情结

情结是荣格的分析心理学中一个非常重要的内容，简单地说是一个人的心理世界有堵塞、卡壳的部分，它会影响人对外面世界的看法和反应。下面来做个小测试吧。

“墙角的花！当你孤芳自赏时，天地便小了。”冰心用优美的文字勾勒了花的一种自恋姿态。那么您的性格当中是否也隐藏着自恋情结呢？做一做下面的小测试，便可知晓。

花店摆放了各种形态的水仙，您会买哪一盆放置案头呢？（　　）

A. 一个小花骨朵

B. 一朵水仙枝头绽放

C. 数个小花骨朵

D. 数朵水仙已然绽放

【测试结果】

选择 A：您对自己的喜爱小心翼翼，也许对自己的喜欢只是不讨厌自己。

选择 B：只有一朵水仙花绽放说明您有自恋情结，并且不怕在别人面前展现出来。

选择 C：数个花骨朵代表了其实您很自恋，但是还没到自负的程度。

选择 D：水仙花开得越多，说明自恋程度越深。

第二节　投射测验

一、投射的基本内涵

哲学家认为，存在决定意识。这就意味着，有什么样的客观世界就有什么样的主观心理世界。人的主观心理世界以客观世界为基础，是对客观世界的反应。正所谓人上一百，形形色色。相同的客观世界由于不同人的心理加工而呈现出千差万别，甚至截然不同，这其中最重要的不同就是每个人对这个世界的心理投射不同。投射这一概念最早由弗洛伊德提出，他认为一个人个性结构的主要部分和真实特征都存在于其潜意识中，通过回答明确且能意识到的问题，很难流露隐藏在内心的真实状况。而当人面对一种不明确的刺激情景时，却常常会无意识地把隐藏在潜意识中的欲望、动机、观念“泄露”出来，这就是投射。

一方面，通俗地讲，“投射”有以下三种含义。

一是指个人不自觉地把自己的态度、愿望和情绪等，投射到环境中的事物或他人身上。如一个疑心很重的人，他看到的是周围人都在怀疑他，或别人都是值得怀疑的；而一个容易信任他人的人，看到的是别人都很信任他，或别人是值得信任的。

二是指个人情绪对外界事物的影响。如一个处在恋爱中的人，仿佛看到周围的花在笑，听到风在唱歌，而一个落魄的人会觉得路上的狗都在嘲笑他。

三是指个人从经验出发做的错误的判断。“一朝被蛇咬，十年怕井绳”说的就是这个道理。

另一方面，从不同心理研究领域来讲，投射又有以下三种含义。

其一，在古典精神分析理论中，投射被认为是一种心理防御机制，其作用是减轻焦虑和压力及保卫自我，维持内在的人格，此时的投射是个体将自己的过失或不被社会认可的欲念加诸他人，又称为否认投射。

其二，在儿童发展心理学中，投射现象是指儿童在自我中心时期，常会认为他人的感觉与自我是一样的，又称为同化投射。

其三，在绘画心理分析中，以分析心理学中的心理投射为基础，投射被认为是无意识主动表现自身的活动，是一种类似自由意志在意识中的反应。当然，投射的产物不单单以艺术的形式存在，梦境、幻觉、妄想等也都可以理解为心理投射。

二、投射技术简介

1. 投射技术的基本内涵

投射技术的理论基础是由弗洛伊德创始的精神分析理论。它强调人格结构的无意识特征，认为个人无法凭其意识说明自己，必须借助某种无确定意义（非结构化）的刺激情境为引导，引起被试者的想象或幻想，使个体隐藏在无意识中的动机、情绪、愿望、焦虑、冲突、价值观等泄露出来，或者说是不自觉地投射出来，而达到这种目的的具体方式就是投射测验。

2. 投射测验的分类

按照心理学界的研究，投射测验分为以下五种。

（1）联想法。让被试者说出某种刺激（如单字、墨迹）所引起的联想，如荣格的词语联想测验和罗夏墨迹测验。

（2）构造法。要被试者根据他所看到的图画编造一个含有过去、现在、将来等发展过程的故事，通过故事内容，探测被试者的人格特征，如主题统觉测验（Thematic Apperception Test，TAT）。

（3）完成法。向被试者提供一些不完整的句子、故事或辩论材料等，让被试者自由补充，使之完整。根据被试者完成的情况，探测被试者的人格特征。如语句完成测验：小时候，我……；吃饭的时候……；我讨厌的……

（4）选排法。要求被试者根据一定的准则（如意义、美观等）来选择项目，或做各种排列，根据这些选择和组合来推断其人格特征。

（5）表露法。使被试者利用某种媒介（如绘画、游戏、心理剧等）自由表露心理状态。如自画像、房树人绘画测验。

3. 典型投射测验简介

（1）词语联想测验。这是最早出现的心理学投射测试方法，由荣格引入临床应用，通过心理测试以发现就诊者的心理困扰。它的具体做法是准备一张列有许多词语的表，表上应该包括多方面的内容。试验者读一个单词，让被试者回答由此单词联想到的内容，并记下被试者反应的时间。一个单词如果对被试者很重要，反应时间就可能延长（如果使用仪器，还可以测到心跳、皮肤电反应等随之而起的变化）。将对这些单词的反应联系起来，就可能完成对一个人心理的初步了解，也证明了人们所无法直接接触的潜意识的存在。

词语表可参考下列内容：

试卷……	高考……
灯……	母亲……
爱……	失恋……
父亲……	梦想……
大学……	青春痘……

（2）罗夏墨迹测验。罗夏墨迹测验是由瑞士精神病学家赫尔曼·罗夏于1921年创立的，是最具代表性和典型性的投射测验。它主要是通过观察被试者对一些标准化的墨迹图形的自由反应，评估被试者所投射出来的个性特征。此测验共有10张图片，如图2-5所示，以一定的顺序排列。其中5张是纯黑白图片（1、4、5、6、7）；2张主要是黑白图片，但加了红色斑（2、3）；另外3张是彩色图片（8、9、10）。这10张图片为对称图形，且内容皆毫无意义。整个测试应当在自由、轻松的氛围中进行。测试分为四个阶段：自

由反应阶段、提问阶段、类比阶段、极限探测阶段。

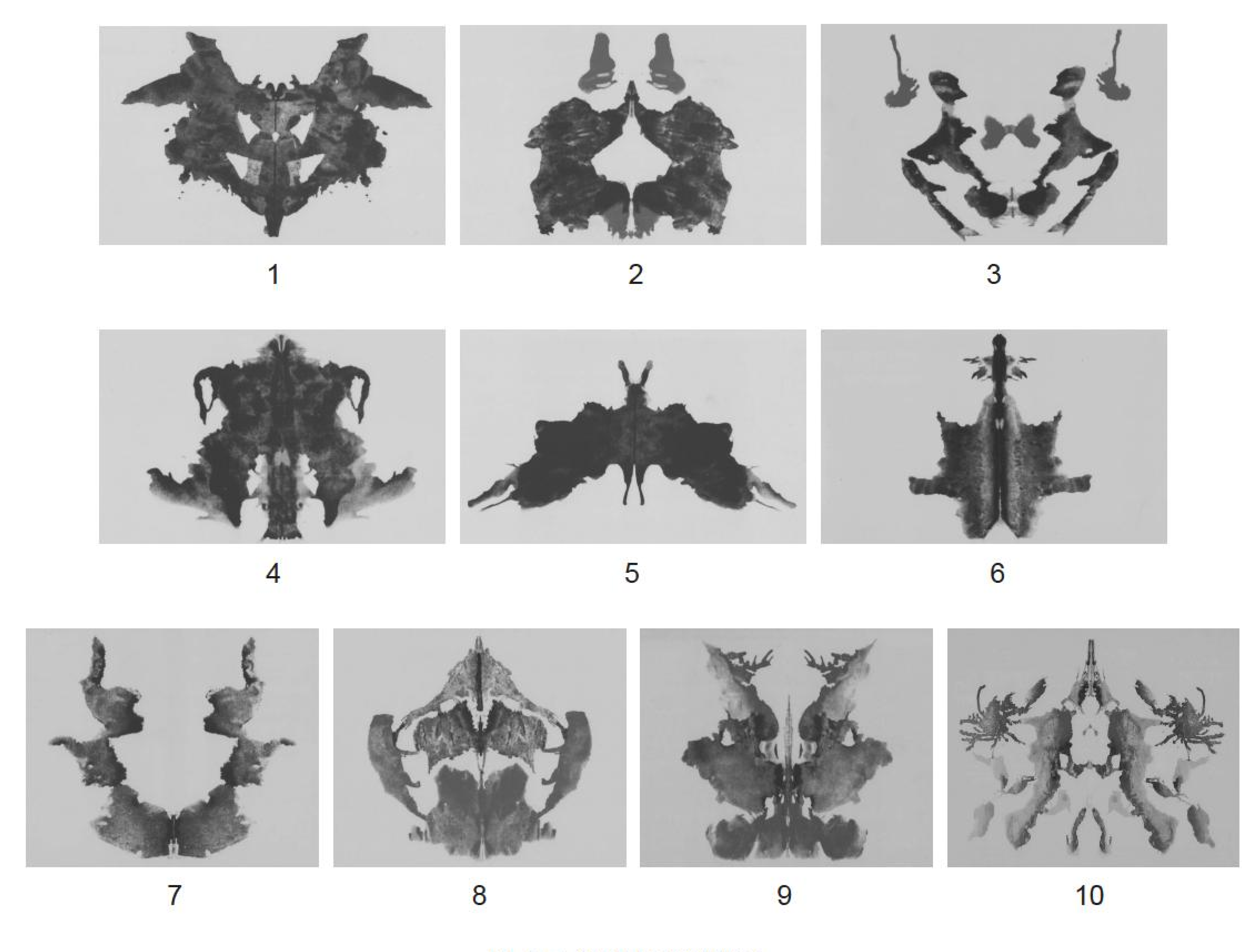


图 2-5（原图见彩插页）

（3）TAT。TAT 的主要任务是让被试者根据所呈现图片进行自由联想，编故事。主题统觉测验的基本假设是：被试者根据图画情境所编的故事与他们的生活经验、个性特点有密切的关系。故事内容虽然受当时知觉的影响，但其想象部分则包括了被试者意识与潜意识的反应。在编故事时，被试者常不自觉地把隐藏在内心的冲突和欲望等穿插到故事中去，借故事中的人物的行为宣泄出来。亨利·默里认为，故事中主人公往往就是被试者的化身，只要对主人公的需要和压力善加分析，就可以了解被试者的个性。

TAT 包括 30 张印有人物风景的黑白图片，另有一张空白卡片。其中可以用于任何年龄和性别的“公用图片”有 11 张，包括空白卡片；男孩和成年男子共用图片 7 张；女孩和成年女子共用图片 7 张；男孩专用图片 1 张；女孩专用图片 1 张；男孩和女孩共用图片 1 张；男子专用图片 1 张；女子专用图片 1 张；男子和女子共用图片 1 张。图片内容

多为人物，兼有部分风景（见图 2-6）。





图 2-6

施测时，要求每一名被试者选取适用图片 20 张，分为每组 10 张的两个系列，分两次测验，要使被试者的想象充分自由。对被试者所讲故事长度的要求为：成人一般在 300 字左右，儿童 150 字左右。测验要在友好的气氛中进行，以便得到被试者的配合。对于空白卡片，先要求被试者想象出卡片上有一幅图画，对这幅画进行描述，然后根据这张想象的图画编出故事。测试后，主试者要同被试者谈一次话，以便深入了解和厘清故事的内容。

（4）绘画心理测验。绘画心理测验包括自画像、房树人绘画、曼陀罗绘画、雨中人绘画等内容，范围极其广泛。

第三节　脑　科　学

俗话说“心灵手巧”，但要概括现代科学的研究，“脑”灵手巧更为合适。因为大脑是控制我们神经的中枢，我们的一举一动都源自脑的调动和掌控。画画看起来是笔随手动，但实际是笔随脑动。脑子想到哪里，笔就走到哪里。因此，心理绘画与大脑的功能密不可分。根据现代脑科学的研究，人的左右脑确实有不同的分工。

斯佩里因“左右脑分工理论”成为 1981 年诺贝尔生理学或医学奖的得主。人的左脑可称为“学术脑”，是理性的、富有逻辑的；右脑又称为“艺术脑”，是感性的、主观的。

一、左右脑的结构

根据现代解剖学的知识，我们的大脑重量仅有 1 400 克，像核桃似的分为两瓣，被中

间厚厚的神经纤维带连接在一起。大脑能够生出脑细胞，形成新的神经通道。左脑控制着人体右侧，右脑控制着左侧，但左脑和右脑并不相等。科学家发现，左右脑之间存在明显的功能差异（见图 2-7），尽管二者都会参与到所有的人类活动中，但存在严重的功能不对称现象。

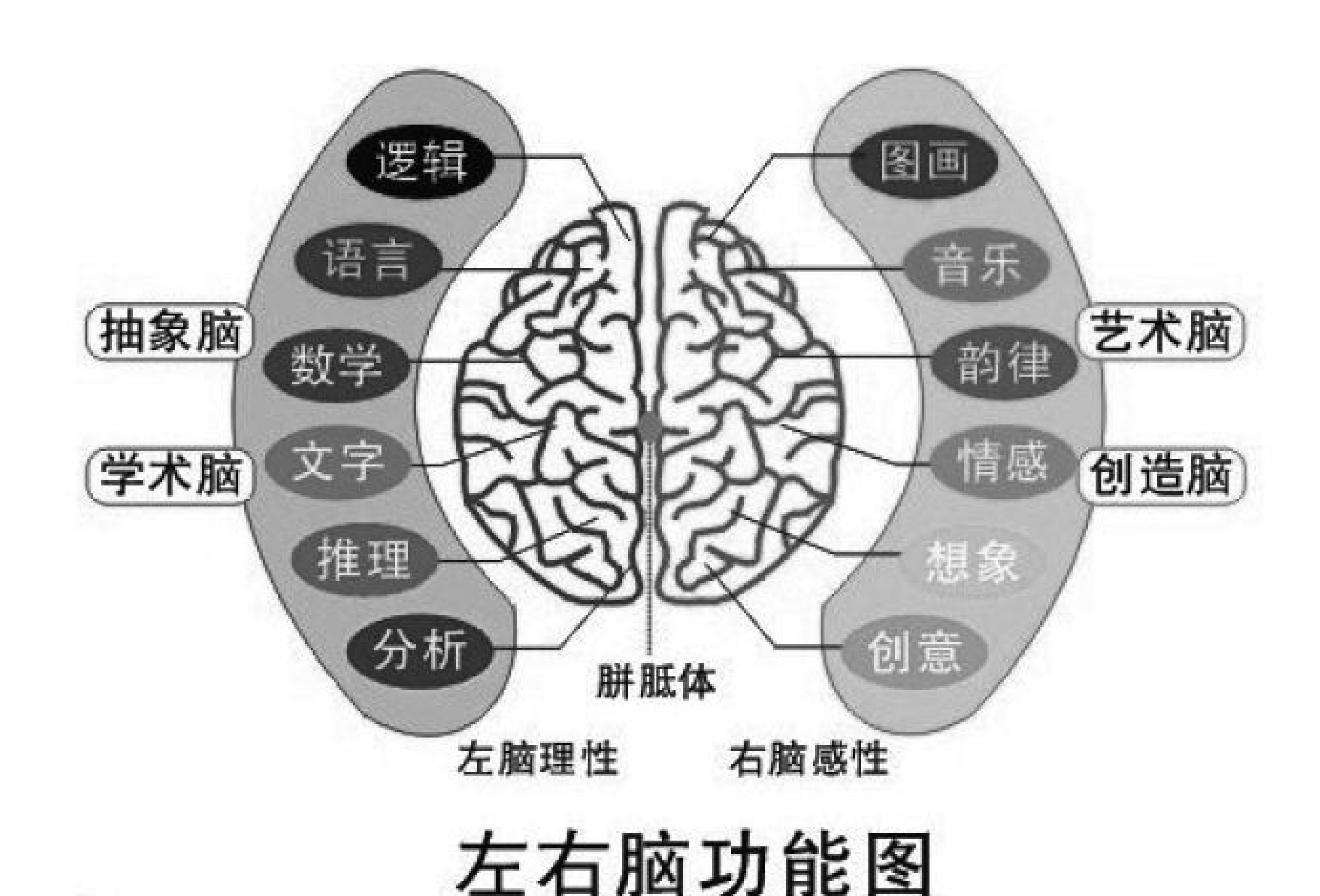


图 2-7

二、左右脑的功能

左脑占主导地位的功能是语言、阅读等分析型功能，而右脑的主要功能是视觉等感知型功能。如果有人阅读困难，则我们称其为阅读障碍，但没有人将绘画困难称为绘画障碍。因为说话、阅读属于基本生存技能，绘画不算基本技能。鉴于如今人类的左脑变得越来越发达，所以当今的机器人强调了左脑具备的技能，如熟记日期、数据、定理等，但要复制人类右脑的视觉感知却是非常困难而复杂的。人类的右脑可以迅速地解读出面部表情变化的含义，比如说“笑”，在现实生活中有真笑、假笑、傻笑等多种面部表情，但机器人却很难复制右脑的运作过程，无法识别那么深奥的感情。同理，因中风右边身体瘫痪的人多半是左脑主导的语言功能受损，右脑也许还有认知功能。科学家认识到右脑侧重感知、直觉、想象以及创造力，它可以改变自身惯有的思维方式，刻意去接触新思想、新惯例，学习新技能，这就诞生了一门研究大脑可塑性的新兴科学，引起人们对右脑功能的关注。大脑可塑性随着人的经验增长而不断发生变化，不断进行重新组织（到了老年开始退化）。因此，通过绘画的手法，可以激发人右脑的视觉功能进一步发展，开发人的大脑，实现左右脑的充分互补。

下面历历邀请您来做两个趣味测试，测试一下您的左右脑分工情况。

【趣味测试】图中谁在笑？

您童年时是否有过左手吃饭被妈妈用筷子敲手背的经历？

您是否觉得自己拿手机的姿势和身边大部分人不一样？

您可曾想过为什么上课都能听懂，碰到死记硬背的学科考试您还是一脸蒙？

惯用左脑的朋友和习惯右脑思维的朋友，肯定在生活习惯和学习能力等方面存在天壤之别。那么您究竟是个左脑使用者，还是右脑使用者呢？下面这个测试会给您答案。请花三秒钟，随意瞥一眼图 2-8。您觉得 A 和 B，哪一张脸更像是在笑呢？

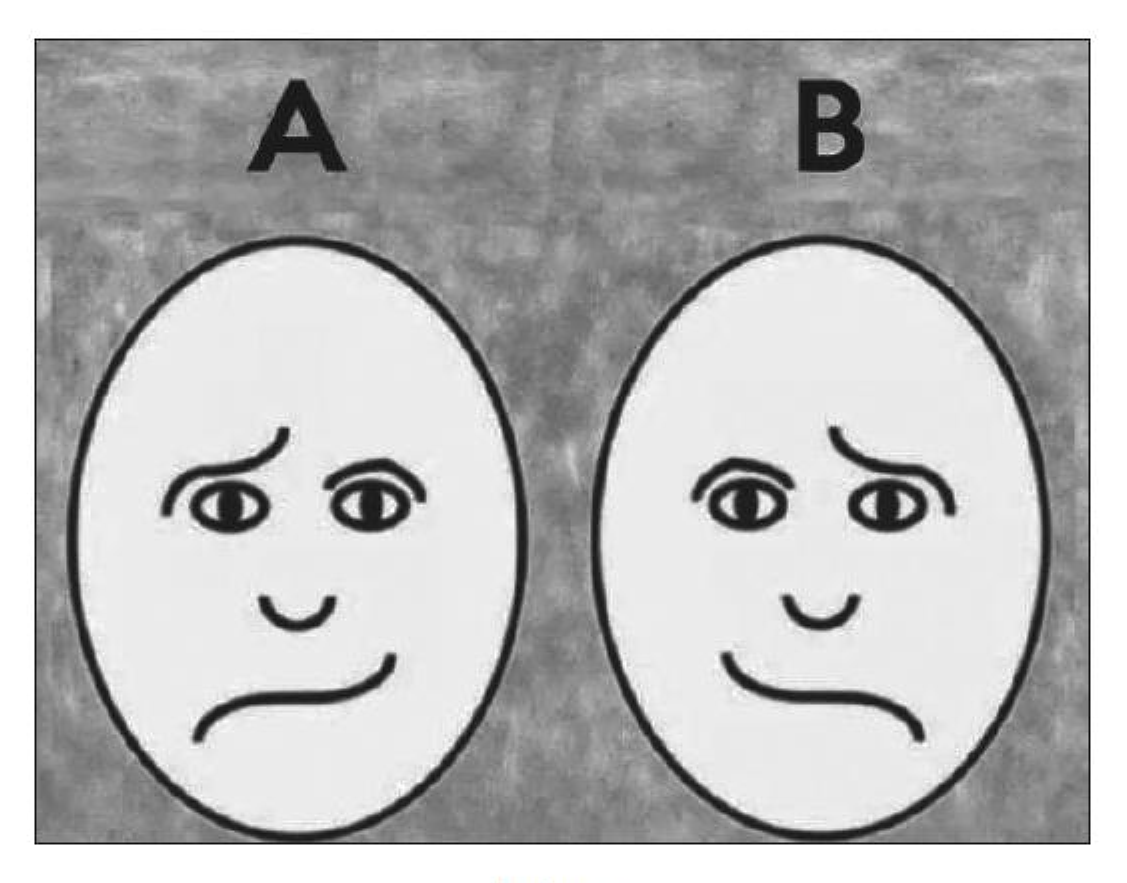


图 2-8

【测试结果】

选择 A 的是：左脑惯用者。

您习惯使用左脑。根据左右脑优势理论，左脑被认为擅长涉及逻辑、语言和分析思维的任务。与大脑左侧相关的能力还包括但不限于：语言，逻辑，批判性思维，数字和推理。

选择 B 的是：右脑惯用者。

您习惯使用右脑。根据左右脑优势理论，右脑使用者擅长处理表达和创造相关的任务。与大脑右侧相关的能力还包括但不限于：表达情绪，音乐，阅读情绪，颜色，图像，直觉和创造力。



第三章 现代绘画心理学时代

精神分析理论中潜意识、投射概念的提出，以及脑科学研究中左右脑分工的不同，为绘画心理学做足了理论上的准备，而真正的绘画心理分析是从对儿童的观察开始的。

为什么从儿童的绘画开始呢？历历想问问正在阅读的您，还记得您上一次画画是什么时候吗？大概很多同学的回答是“在幼儿园期间”。孩子是天生的画家，只要给孩子一堆彩笔，他们就可以乐此不疲地把所有能画的地方都当作画纸画个遍。19 世纪末人们首先开始关注儿童绘画所表达的内心世界。相对于语言的表达，孩子们似乎更多地会用绘画的形式表现他们的思想和情感。下面历历将带您畅游现代绘画心理学时代，准备好了吗？让我们一起出发吧！

第一节　儿童绘画分析历史展厅

一、代表人物

我们先来认识几位儿童绘画分析领域的代表性人物。

图 3-1 是西里尔 • 伯特（Cyril Lodowic Burt），英国教育心理学家和遗传学家。伯特分析了大量儿童和青少年的绘画，并把他们的绘画分为不同的阶段：2～3 岁为涂鸦阶段，4 岁时用简单线条描绘事物，5 ～ 6 岁开始用粗略的象征表现人和动物，6 ～ 10 岁时学习描绘细节，11 岁时开始临摹作品，12 ～ 14 岁用装饰、几何图形来进行表达，青春期时才开始对色彩和形状感兴趣。

图 3-2 是弗洛伦斯 • 古迪纳夫（Florence Laura Goodenough），美国发展心理学家。1926 年古迪纳夫首次提出，画人测验法可作为一种智力测验方法，并对它加以标准化，

该方法对整个绘画心理学的研究具有奠基作用。



图 3-1



图 3-2

二、画人测验介绍

古迪纳夫的画人测验是团体测验，但也可个别施行，一般在 15 分钟以内就可完成。测验方法简单：让儿童在白纸上画一个完整的男人图形。对人的形象无具体要求。被试者画完以后，由主试者按标准化的量表评分。该测验并不注重艺术技能，而重视细节部分是否画出，以测查被试者观察事物的准确性和概念思维发展的程度。古迪纳夫曾在美国进行大规模测验，被试者为 4 ～ 13 岁的儿童，共 3 593 人。该测验经 4 次修订，得出常模，表明儿童画人测验结果与其年龄和学业成绩有密切关系。

她编制的量表共包括 51 项内容，画中每出现一项得 1 分。

如下测验结果皆可得 1 分：

画出躯干；

躯干长与宽的比例适中；

躯干上画有肩膀；

躯干的线条不是圆形或椭圆形的；

躯干与头的比例适中。

分数代表各年龄被试者的智力水平。该测验适用于幼儿园和小学儿童，特别对不宜用文字进行测验的低能儿童使用效果较好。1963 年古迪纳夫的画人测验经 D.B. 哈里斯修订，被称为古迪纳夫—哈里斯画人测验。测验重点仍强调被试者准确的观察能力和概念发展的程度。

三、画人测验的应用

古迪纳夫的画人测验是一种能引起儿童兴趣、简便易行的智力测验方法，被许多国家广泛应用。中国心理学家萧孝嵘于 1929—1935 年在南京、上海、杭州等地大规模应用并修订了画人测验。后来画人测验在北京、沈阳等地又得到修订和应用。它最初被广泛地应用于临床，后来也应用于对不同文化和种族间的跨文化研究。古迪纳夫希望该测验相对而言不受文化差异影响，但研究证明被试者的得分与文化、艺术技能以及社会经济水平有关。该测验后被 K. 麦科维尔等作为投射法扩展到人格测量领域。

1963 年，哈里斯进一步发展了古迪纳夫的研究，提出“绘画是认知成熟的指标”。他让儿童画男性（一位）、女性（一位）和自画像各一张，并修订了古迪纳夫的评分标准。根据年龄的差异，选择了 73 个评分项目，包括：是否画出了头部、躯体、胳膊、腿等部分；身体比例是否正确；胳膊和脚是否靠在一起；头部是否有眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵和头发；是否有手指；等等。哈里斯把儿童绘画分为三个阶段：第一阶段，儿童主要画有一定形状和特征的斑点；第二阶段，儿童开始模仿和复制，绘画中出现个体差异和人物的细节；第三阶段，展现美感和愉悦。

看到这里各位是不是按捺不住内心对于画画的向往了呢？

【画一画】儿童涂鸦

请想象您回到了小时候的某一个时刻，带着儿时的感受随意涂鸦，体会一下您在涂鸦时的感觉，完成后看到自己的涂鸦作品是什么感受？

四、儿童画展示

英国的绘画小天才 Iris Grace Halmshaw 出生于 2009 年，单纯可爱的她在幼时被发现患有自闭症。为了治疗自闭症，她接触到了绘画疗法。

在某次的绘画治疗中，妈妈发现她具有惊人的色彩调配能力，且能在未经任何专业指导之下独立完成画作，我们一起来看看她的画作吧（见图 3-3）。

我们再来看美国一个 9 岁小男孩的画（见图 3-4），爸爸妈妈在他 6 岁时离婚了，他并没有因此而活在痛苦中，相反通过画画，画出了自己的情绪，并成了网络小红人。您看得懂他表达的内容吗？

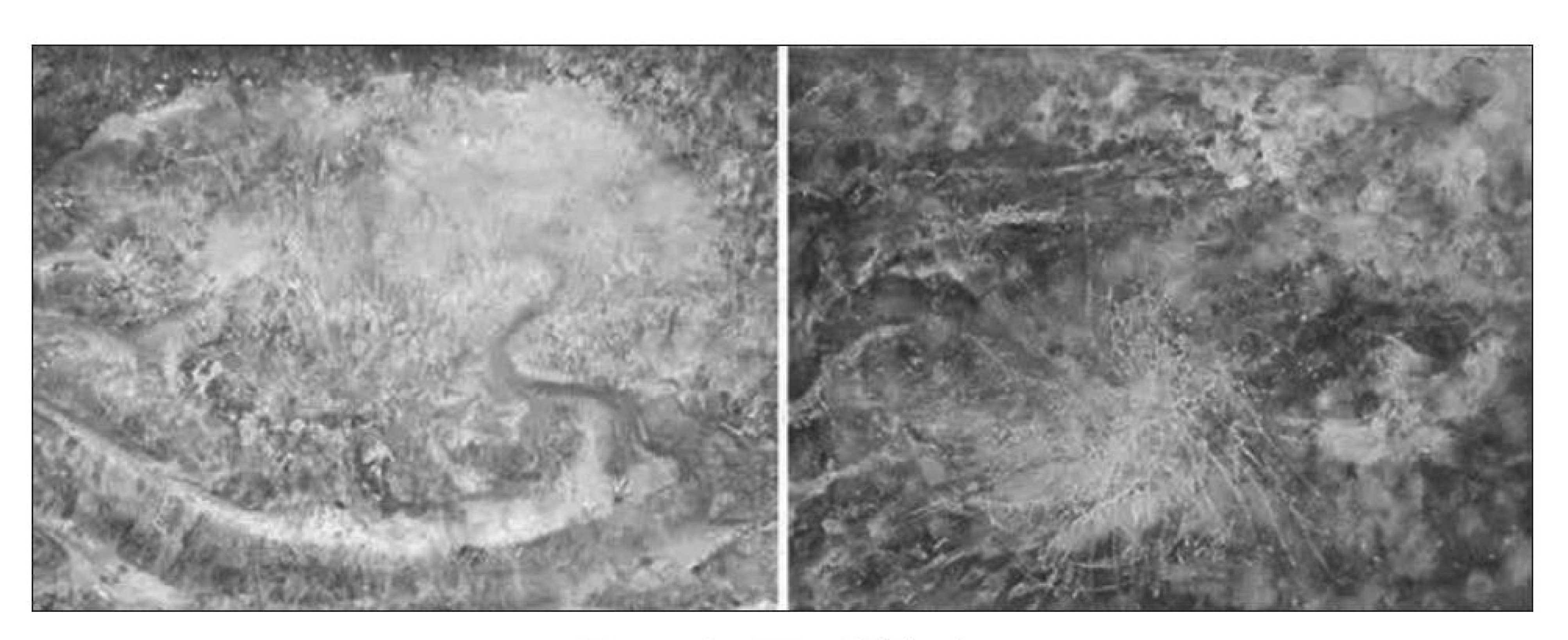


图 3-3（原图见彩插页）

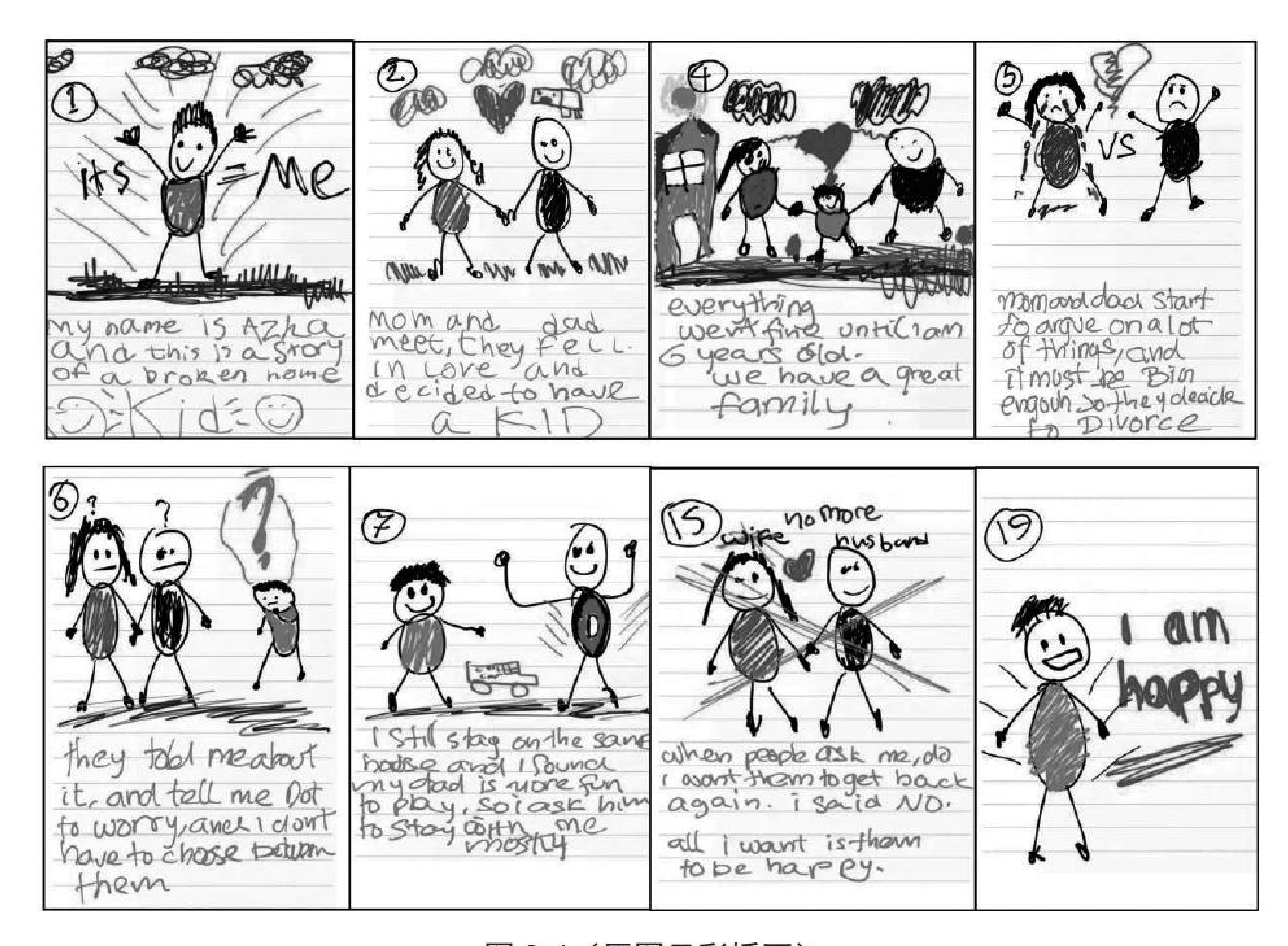


图 3-4（原图见彩插页）

第二节　房树人绘画分析历史展厅

一、代表性人物

巴克和哈默分别在 20 世纪 40 年代和 60 年代提出过房树人绘画投射测验（House-

Tree-Person，HTP），巴克率先在美国《临床心理学》杂志上系统论述了 HTP 测验，图 3-5 所示是论文首页，该测验后被许多国家引进并加以推广应用。

THE H-T-P TEST

JOHN N. BUCK

Lynchburg State Colony

INTRODUCTION

The H-T-P (freehand drawing of House, Tree, and Persòn) is a technique designed to aid the clinician in obtaining information concerning the sensitivity, maturity, and integration of a subject's personality, and the interaction of that personality with its environment (both specific and general). The H-T-P is a two-phased approach to the personality. The first phase is non-verbal, creative, almost completely unstructured; the medium of expression is a relatively primitive one, drawing. The second phase is verbal, apperceptive, and more formally structured; in it the subject is provided with an opportunity to define, describe, and interpret the objects drawn and their respective environments and to associate concerning them.

MATERIALS

The materials for the H-T-P are: (1) a four-page scoring folder; (2) a post-

No. __Out-Pt____

H-T-P

Name: ____Mr. K. N.____ *Date:* __1 August 1946____

Sex: __Male____ *Race:* __White____ *Birthdate:* __11 May 1920____

School: ____High School____ *Grade or Class:* ____Graduated____

Residence: ____Virginia____ *Occupation:* ____Insurance Salesman____

QUANTITATIVE SCORING

House

Details:
100 (4)............A2
101 (1)............S1
102 (1)............D2
106 (2)............S1
107 (2)............A2
109 (1)............S1
110 (1)............S1
111 (2)............S2
112 (1)............D1
113 (2)............A2
114 (1)............S1
115 (1)............S2
116 (1)............S1

Proportion:
119 II (b).........A2

Perspective:
131 I..............D1

Tree

Details:
201 (1) S1
202 (1) S1
203 (4) A3
204 (3) A2
205 (3) A3
206 (4) A2*

Proportion:
209 II A2
210 I D2
211 I (a) A2
212 (3) A1

Perspective:
215 (2) A2
216 V (c) A3

* In the Post-Drawing Interrogation session the subject said that the Tree was dead.

Person

Details:
300 II (b) A3
301 (3) D1
303 (3) S2
305 (2) A2
306 (3) A1
307 (4) A1
308 (2) A1
311 (6) A3
312 (1) A3
315 (4) A1
316 (4) A3
317 (1) S1

Proportion:
318 (2) A1
319 (3) A2
323 II (b) A1
323 III (c) A2
323 IV (d) A3

Perspective:
324 (4) A3
326 (1-d) S1
329 II (c) A3
330 (2) A3
333 (1) D1, D1

Quantitative Score:

Raw: D 7
A 30
S 13

Weighted Score: Good/Flaw : 119/11

Percentage Raw G: 86—IQ 107

FIG. 1. Quantitative Scoring Blank for illustration case, Mr. K. N.

图 3-5

这项测验是作为智力测验的辅助工具被开发出来的，任务是画一间房子、一棵树和一个人，因为这三种物体为每一个儿童所熟悉，并可以诱发他们的联想。巴克曾断言，HTP 测验能激发儿童产生有意识的联想和无意识的联想。

二、房树人测验简介

房树人测验既可作为考察智力的辅助工具，又可用来考察人格完整度，还可用来考

察绘画者对待家庭、亲情的态度和看法，考察绘画者对自我成长的看法，及反映某些自我无法表达的信息。

房树人测验指导语：请将画纸横着放，在纸上画房子、树、人，画面中要包括这三个内容，其他东西可以任意添加，尽量画一个完整的人，不要画火柴人或漫画人。

第三节　绘画心理技术发展展厅

下面历历带您参观一下欣欣向荣的绘画心理技术发展展厅。

一、家庭动态图

家庭动态图测试主要用于考察个体对家庭、家族关系的想法、情感和态度，以及家庭成员之间的亲密关系等。家庭动态图测试指导语：请将画纸横着放，在纸上画出您家庭中的每一个人，画出您正在做某事或从事某个活动的情景，尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。

二、多人房树人图

多人房树人图测试主要用于考察个体对人际关系的想法、态度和生存现状等。多人房树人图测试指导语：请将画纸横着放，在纸上画房子、树、人，至少要有两个人，其他东西可以任意添加，尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。

三、学校动态图

学校动态图测试主要用于考察青少年对学校、学习的看法、态度和现状等。学校动态图测试指导语：请将画纸横着放，在纸上画出您和学校的人（老师、同学），在学校里做什么，其他东西可以任意添加，尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。

四、企业动态图

企业动态图测试主要用于考察企业管理情况、员工自我掌控能力等。

五、随意画

随意画的理论基础是一种情绪传导学说。这种学说认为，情绪不会自己产生，也不会自己消失，它有方向性和流动性，它总是从一种形式转换成另一种形式，画画是传导情绪的有效途径。通过这种不限定主题和形式的自由绘画，可以使人充分自由地在画纸上表达自己最渴望表达的内心世界。随意画的指导语：请画出您头脑中闪现出来的第一个画面，可以是人物、动物、风景或其他任何画面。随意画的绘画时间一般是 8 ～ 15 分钟。

六、风景构成画

以风景构成画为主题的绘画心理治疗是 1970 年由日本中井久夫创立的艺术疗法。这种绘画的主题以构成风景作为重点，绘画者按顺序将指示出的绘画项目描绘出来，然后整体上构成一幅风景。通过风景构成画，我们可以了解画者的信息，感受画者心中难以用语言来表达的内容。这种绘画主题的治疗方式不仅是对无意识的接近，更让控制无意识成为可能。风景构成画的指导语：现在请您把我说的东西逐一画在纸上，整个凑成一幅风景。顺序依次为：河流，山，稻田，路，房屋，树木，人，花，动物，石头。可以随意增添其他内容，也可以用蜡笔涂色。

七、多维添加画

多维添加画是在一些特定的符号（如一条线、一个叉、一个半圆、一个圆、一条波浪线等）的基础上，凭第一直觉增加任何想增加的东西，如符号、文字、图形等，使之成为一幅完整的图画。分析治疗师根据符号的特定含义以及整体绘画特征解读出被试者的工作发展、人际关系、婚姻情感、经济状况、情绪状态等各方面的情况。

【画一画】请根据上述任意一项绘画指导语完成一幅绘画作品，并签上名字，写上日期。

画完以后，请你：

（1）描述一下这幅画面并为自己的这幅作品取一个名字。

（2）回忆画画过程中有什么感受？想到了什么？

（3）画完后审视自己的作品，有什么感想？



第四章 绘画心理分析陈列馆

论起人类的绘画，从最早作为人们记录日常生活的途径，到后来作为人内心世界的一种表达方式，从功能上说是在逐渐演化和改变的。绘画内容作为个人心理的投射，相对主观不易受外界干扰，但画者的表现能力随着美术发展史的推移却在发生着变化，变得越来越直接，变得越来越强烈，变得越来越注重精神与心理力量的表达。

远古时代石壁画的主要功能为对事件与情景进行粗略描绘记录；古代工笔画的主要功能是对现实生活中人物与情景进行再现、纪念，相当于现在相机的功能；古代大写意绘画的主要功能为表达作者对事物、事件的主观看法、理解与心理感受，更注重精神层面的抒发。而西方绘画也有其发展和演化的历程，历经远古绘画—古典主义—印象派—野兽派—超现实主义—立体主义—现代绘画，一路走来，异彩纷呈。

历史上的名人画作不计其数，下面历历就从中挑选一些，带领大家从绘画心理分析的角度再来品味这些画作，借着这些画作了解画者，同时在了解画者的基础上更进一步了解画者想要表达给世人的画作内涵。

第一节　整体画陈列馆

绘画作为一种较为理想的心理投射方式，可以揭示一个人的各个侧面。在不考虑绘画内容的情况下，也可以通过一幅画的整体分析来推测画者的个性和性情。下面我们来欣赏几幅名画，对画面整体做一番解读。

一、名画解读赏析

1. 《齐白石虾图》

《齐白石虾图》（见图 4-1）是画家齐白石晚年所创作的一幅画，藏于上海博物馆。这幅画内容占比较大，大约占据了 4/5 的画纸，可以看出齐白石先生的自信。文字在左上

方，根据格鲁尔德（Grunwald）空间理论，上部是精神、意识领域，左上方代表被动型领域，正符合齐白石先生“画不卖与官家”和“拒绝北平艺专配给用煤”的清高品性。虾的头尾方向相反，头向左下方，尾朝右上方，有从右上方往左下方前进的趋势。左下方代表过去、起点，也正表达了齐白石在北京定居后内心对故乡的怀念之感。



图 4-1

2. 阎立本《步辇图》

《步辇图》（见图 4-2）卷，北京故宫博物院馆藏珍品，绢本，设色，纵 38.5 厘米，横 129 厘米，为唐代著名画家阎立本所绘，画面线条流利纯熟，富有表现力，是一件具有重要历史价值和艺术价值的作品。



图 4-2

《步辇图》是以贞观十五年（公元 641 年）吐蕃首领松赞干布与文成公主联姻的历史事件为题材，描绘唐太宗接见来迎接文成公主的吐蕃使臣禄东赞的情景。图卷右侧是在宫女簇拥下坐在步辇中的唐太宗，左侧三人从右至左依次为典礼官、禄东赞、通译者。唐太宗的形象是全图焦点。作者煞费苦心地对其加以生动细致的刻画，画中的唐太宗面目俊朗，目光深邃，神情庄重，充分展露出盛唐一代明君的风范与威仪。作者为了更好地突显出唐太宗的至尊风度，巧妙地运用对比手法进行衬托表现。一是以宫女们的娇小、稚嫩，以她们或执扇或抬辇、或侧或正、或趋或行的体态来映衬唐太宗的壮硕、深沉与凝定，是为反衬；二是以禄东赞的诚挚谦恭、持重有礼来衬托唐太宗的端肃平和、和蔼可亲之态，是为正衬。该图不设背景，结构上自右向左，由紧密而渐趋疏朗，重点突出，主题鲜明。

从绘画心理学的角度解析，整幅画面的暖色调，给人以温暖喜庆之感。画面整体偏右，重心在右侧，人物重点突出，左侧三个人物也都面向右侧，反映人物对未来有着一定的期待。

3. 梵高《星月夜》

《星月夜》（The Starry Night）（见图 4-3）是荷兰后印象派画家梵高于 1889 年在法国圣雷米的一家精神病院里创作的一幅油画，是梵高的代表作之一，现藏于纽约现代艺术博物馆。这幅画整体显示出梵高对周围环境的感知无力以及内心充满了紧张、躁动的情绪。画中线条以短线条为主，下笔力度很大，显示出其存在严重精神压力。这幅画深蓝色的基调，给人以沉重的感觉，突出了夜色的黑暗，前景中的柏树用了深绿和棕色，意味着被黑夜所笼罩。用明亮的白色和黄色来画星星及其周围的光晕，又给人一种温暖光明的感觉。色彩本身只是一种自然界的元素，但人们却能通过色彩感受到其所表达的情感。要想说出各种颜色代表的情感特征，就像要说出世界上每个人的性格特征那样困难，但总还是有迹可循的。



图 4-3

梵高的一生艰辛坎坷，仅仅活到37岁，就选择了离开这个世界。在他短暂的一生中，他把所有的生命能量都投注在画画中。尽管生活窘迫，个性与常人不同，所画的画作无人赏识，但这些对他来说既是磨砺又是馈赠。他的精神力量、对生活的渴求，在他的画作中展露无遗。他的画作绚烂如人世间的珍宝，每一幅都生动地画出了梵高内心的世界。

二、画作整体解读精要

解读一幅画，要从画的整体开始，包括画面的大小、画面位置、笔触线条、色彩四个方面。

1. 画面的大小

画面的大小指的是绘画者在一张纸上使用了多大的空间，占据了多大的比例，这与个人的自我意识、自我概念相关。画面超过画纸的4/5，说明画者可能以自我为中心，也可能对周围环境感知无力，内心有紧张、躁动的倾向。画面小于纸张的1/9，说明画者可能内向、自卑，有情绪低落的倾向，缺乏安全感，自尊心弱。画面约占用画纸的2/3时，代表画者自我认知比较好，有一定的自信心，人际交往比较顺畅，环境适应能力良好，等等。

2. 画面位置

如果画面位置处于画纸正中间，说明画者内心可能缺少安全感，以自我为中心，有些刻板，可塑性差，不能客观地认识环境中的人和事，甚至有些自以为是，过分控制自我，不能维持内心的平衡，表现出焦虑不安的情绪。画面位置位于画纸左侧，代表画者比较感性，对过去生活非常留恋，关注感情世界。画面位置位于画纸右侧，代表画者比较理性，对未来生活充满向往。画面位置位于画纸上方代表画者追求远大的目标，盲目乐观，与他人保持一定的距离。画面位置位于画纸的下方代表画者关注现实，缺乏安全感和自信，有恋母情结。画面四分五裂、靠近画纸边缘代表画者对自己的行动感到不安，缺乏独立性，或渴求得到认可，依赖支持自己的人，具有被动依赖的人格特征。画面在同一直线上，代表画者的行为有时显得比较刻板或人际交往比较封闭，不够灵活。具体含义可参考图4-4～图4-6。

A4纸张

精神领域与想象空间

心
知性
想象力
自我开放
思想与精神
认知

情绪领域与现实空间

原始的反应
否定的态度
被隐藏的情感
被意识到的反应
现实的理解和态度
情绪与感觉的经验

本能领域与过去空间

性本能
个体无意识
集体无意识
被压抑的经验
幼年期的附带条件
存于无意识的过去经历

图 4-4



图 4-5

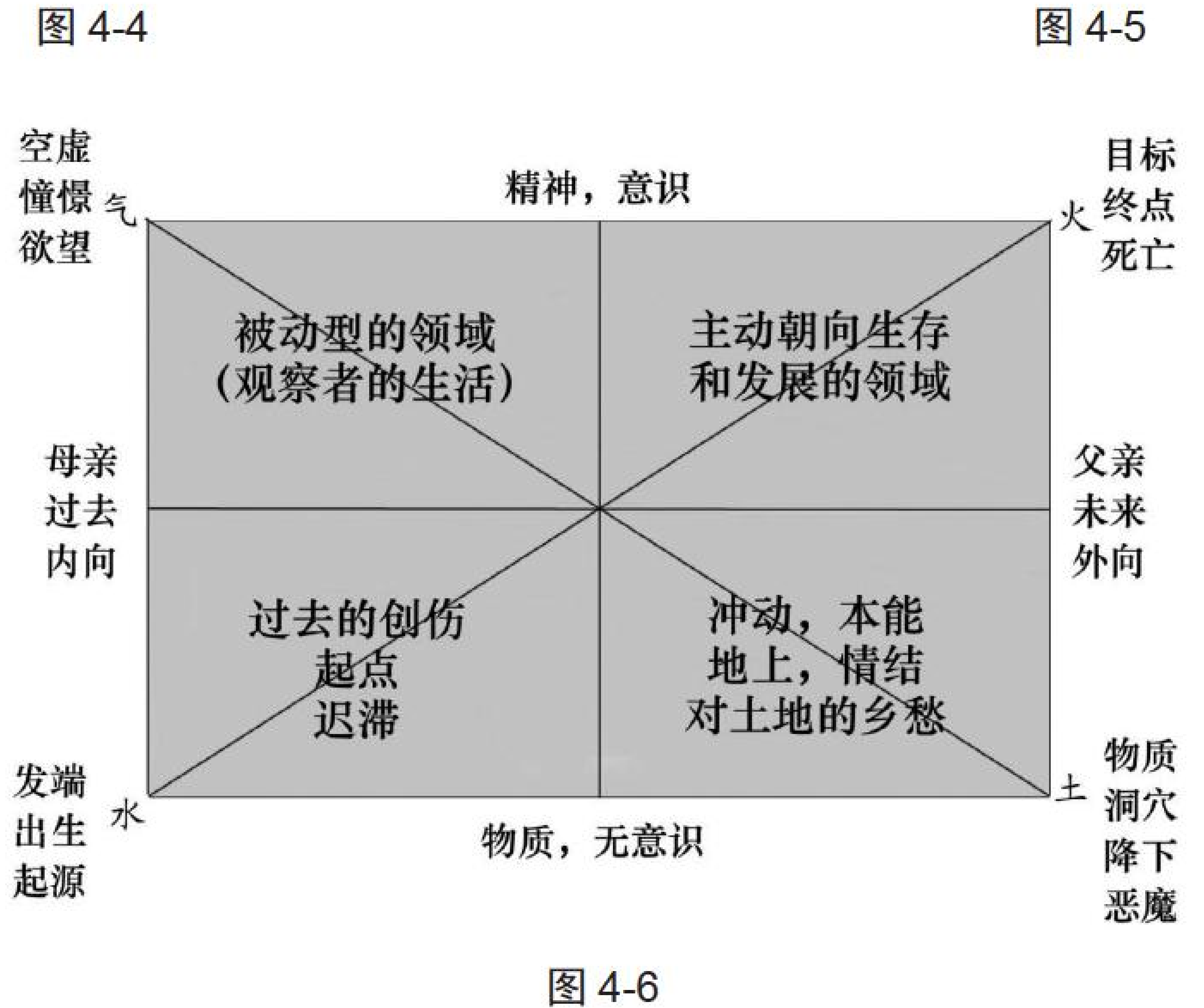


图 4-6

3．笔触线条

绘画者笔触的特征反映了其自控能力、心境与性格特征。长线条代表画者自我控制性强，对行动控制得体；短线条代表画者易冲动、兴奋，待人处事缺乏条理性。直线条代表

画者自信、具有攻击性、固执；圆滑线条代表画者心境平和、不受束缚、富有同情心等。颤抖状线条代表画者精神紧张、过分担心与焦虑；不连续线条代表画者不安定、无忍耐性，可能有患精神病的倾向；重复线条代表画者自信心不足或内心有焦虑不安的情绪。

4. 色彩

主要从色彩的丰富度和色彩的冷暖两个方面来解读。画面色彩丰富代表画者内心世界丰富；暖色象征张扬、积极、感性、热烈；冷色象征内敛、理性、安静、忧郁等。

通过解读画面整体，我们就已经可以得到画者的很多信息。这正是绘画分析受到人们喜爱并在心理治疗应用中发挥重要作用的原因。而且绘画分析并不像人们想象的那样需要天赋异禀，只要多看画，多练习，就能学会。

除了画面的整体，绘画的过程也有很重要的心理象征意义。绘画过程包括作画顺序、作画使用时间和涂擦程度：作画顺序代表画者意识里所画事物的重要性；作画使用时间则象征画者的做事风格；涂擦程度则是画者内心纠结程度的象征。

第二节　树木画陈列馆

在绘画分析中，树木画是非常重要的分析素材。人们在画树木画的时候，不会进行太多的思考，也不会过分追究画出来的树是否好看。树代表的是画者无意识的自我形象、姿态，表示其内心的平衡状态。下面我们来欣赏几幅树木画。

一、名画解读赏析

1. 鲁迅《如松之盛》

这幅《如松之盛》（见图 4-7）是鲁迅先生为祝贺《天觉报》创刊所作，鲁迅也有祝词："敬祝天觉出版自由。北京周树人祝。"鲁迅先生以入木三分的笔法，刻画了一棵普通松树的威仪和雄迈。在绘画分析中，松树代表坚韧的性格、旺盛的生命力。画面整体大小合适，显示画者有一定的自信心。笔触线条力度大而流畅，代表画者自信、行动力积极。斜向左侧的树干，让人感受到来自外界的压力，此画表达出鲁迅先生希望《天觉报》永盛

不衰，在困难的环境中保持旺盛的生命力的心理。



图 4-7

2. 莫奈《白杨树》

《白杨树》是法国印象派画家克劳德·莫奈在 1891 年夏季和秋季完成的系列画作的统称，画作的主题是离当时莫奈在吉维尼的居所不远的厄普特河畔的白杨。实际上这些树属于当地公社，在莫奈完成画作之前公社便欲将这些树拍卖掉，因此莫奈不得不将这些杨树买下。在完成画作之后，莫奈将它们卖给了当地的木材商。

在绘画分析中，白杨树代表画者积极乐观、比较理性，拥有远大的目标，并为此付出了或多或少的努力。树冠重叠代表画者有个性，同时更遵守规则。下面我们一起来欣赏一下这一系列的画作。

这幅《从沼泽地观望厄普特河岸边的白杨树》（见图 4-8）的情景是纯真而自然的，此画表达的是莫奈内心真实的感受，他笔下物象的交融，体现了万物皆有灵气，即使一树一石亦不乏生气，一点一线皆可贯注人之生命力。画为心迹，莫奈追求的是一种有本色美、自然美的艺术意境，是一种从欣赏美到认识美，最后超越美的境界。画面大小合适，可以看出画者环境适应能力良好。

《厄普特的杨树》（见图 4-9），布面油画，长 92.4 厘米，宽 73.7 厘米，收藏于伦敦泰特美术馆。与上一幅《从沼泽地观望厄普特河岸边的白杨树》不同的是，这幅画颜色较深，树的颜色较暗，树干更细。



图 4-8



图 4-9

《厄普特河边的白杨树——有风的日子》（见图 4-10），布面油画，长 100 厘米，宽 74 厘米，收藏于巴黎奥赛博物馆。



图 4-10

通过将处于不同季节和一天中不同时刻的同一个景象定格，莫奈或许想告诉人们：任何事物都无法永远延续下去，没有什么是永恒的。莫奈画下的是瞬间的景象，代表着流逝的时间，因此我们在他的画作中体会到了些许的伤感。画面较大，显示了画者的自信。图 4-9 画面整体的蓝色显示了画者的沉着冷静，还有些许忧郁的情绪。图 4-10 画面整体偏左，显示出了画者的感性。画面上树的整体颜色是墨绿色接近黑色，也体现了画者的情绪。画面中亮色的云，也是画面中透气的点，正符合画者当下的心情。莫奈这三幅画中大面积是笔直向上的树，而且很高，体现了画者积极向上的状态和坚毅的性格。

二、树木画解读精要

树木象征着一个人潜意识中的自我。在进行树木画分析时，同样要从整体开始分析。

首先要分析树木的品种，不同品种的树具有不同的象征意义。例如松树通常代表坚

韧的品质；杨树代表积极乐观的心态；圣诞树代表对现实的不满；行道树通常代表画者渴望被关注、被肯定等。

其次要分析与树相关的其他信息。

（1）树冠代表着个体对人际关系的认识态度，以及与整体环境的互动关系。树冠反映着绘画者的精神和智力发展情况、兴趣范围、目标等内容。

（2）树干连接树冠和地面，是树冠的有力支撑，也是连接吸取营养的树根和吸收阳光能量的树冠的通道。它既反映个体当前的能量、生命力，也反映个体成长过程中所得到的支持与力量。树干的粗细代表生命力的旺盛程度，它和人的情绪机能也有明确的内在相关性。

（3）树根是树埋在土地里的部分，是吸收养料的重要部分，它象征着个体过去的成长经历。树根代表生命的起源、本能，象征着无意识领域和性领域。因此，过分细致地描绘或过分强调树根部分，象征着个体的无意识存在问题，经常表现为性冲动或对性反应失常等。

（4）树枝一般象征着能量的流动，能量通过树枝从树干传送到树冠各部分。它象征着个体实现目标的力量和能力，也反映个体与环境接触的方式和适应性，以及与他人的交际关系，等等。

（5）树叶代表着树木的生机，茂盛的树叶代表生机勃勃，富有生气。树叶多象征着好奇心重或对事物的探求兴趣浓厚；树叶少或没有树叶则代表着个体生命中的失落感。

（6）果实象征着目标、成就和想法，反映画者事业的发展状况和生活满意度等内容。对女性而言，果实还反映其与孩子相处的情况或对孩子的态度。

（7）地平线、鸟巢、树屋、梯子、秋千、鸟、鸟笼和树上的人，这些不属于树木本身的附属物，与树木有机结合，甚至成为一体，显示出其与个体潜意识中的自我有密不可分的联系。

最后综合归纳各部分解析结果，思考并强调其中特殊的部分，探究相互关联的部分，舍弃不确定的解析，最后各部分解析结果相加，综合得出树木画的整体分析结果。

第三节　人物画陈列馆

人物画直接反映出画者意识层面的自我认知。如果是自画像，则实际画出的是：希望别人如何来看待自己；如果画的是他人，则画出的是：我眼中的他人如何。还有一个有意思的现象：因为投射原理，其实画者在画他人画像的时候，也在很大程度上画出了

自己的一部分特征。下面我们来欣赏几幅人物画。

一、名画作解读赏析

1. 达·芬奇《蒙娜丽莎》

《蒙娜丽莎》（见图 4-11）是一幅在全世界享有盛誉的肖像画杰作，它代表了达·芬奇最高的艺术成就。该画成功地塑造了资本主义上升时期一位城市富有阶层的妇女的形象。画面中人物较大，线条圆滑，表示画者心境平和。画中人物坐姿优雅，笑容微妙，明亮的眼睛、纤细的睫毛、垂落在肩上的柔软而微微卷曲的头发都惟妙惟肖。在绘画分析中，人物的姿态、头、面、颈部、眉毛等都有相应的解读含义。如坐着的人物表示个体能量低，可能遭受了较大的挫折；眼睛向右看表示画者可能喜欢从将来的角度出发思考问题，可能比较喜欢关注未来、展望未来；细长的手指体现一种优雅的气质；长长的头发显示性格比较温和，等等。

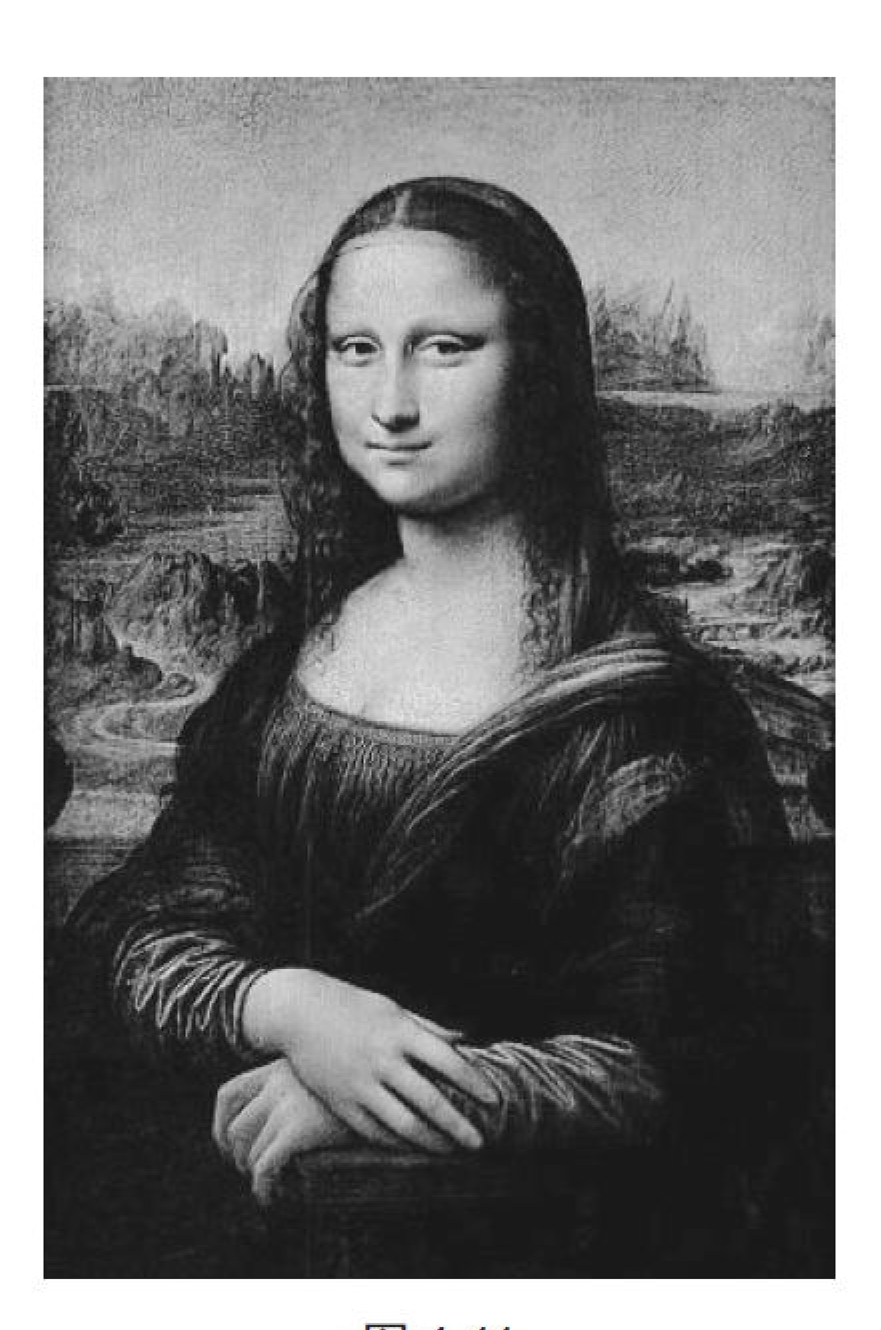


图 4-11

2. 张爱玲的人物插画

张爱玲不仅有很高的文学才华，而且擅长绘画，她的画作现存 70 多幅，主要是她为

自己和他人作品所作的插图，《倾城之恋》《红玫瑰与白玫瑰》《心经》等名作里都有她自作的插画。图 4-12 是张爱玲所作的一幅插画，画面大小合适，占用画纸的 2/3 左右，说明其有一定的自信心；画面位置稍靠左侧，代表画者对过去生活非常留恋，关注感情世界。线条圆滑，以长线条为主，表示出画者较为情绪化但自我控制性强，对行动控制得体。人物为侧面，可能与逃避心理有关，画者希望保持神秘感；面向左侧，可能是比较感性，也可能是比较留恋过去、喜欢追忆过去的时光，还可能是对未来的期望不够，或对未来选择逃避；闭眼，表示画者可能对外界环境和事物不屑一顾；头巾包围着头部，表现出神秘感。这些元素都表达了画者的情绪。

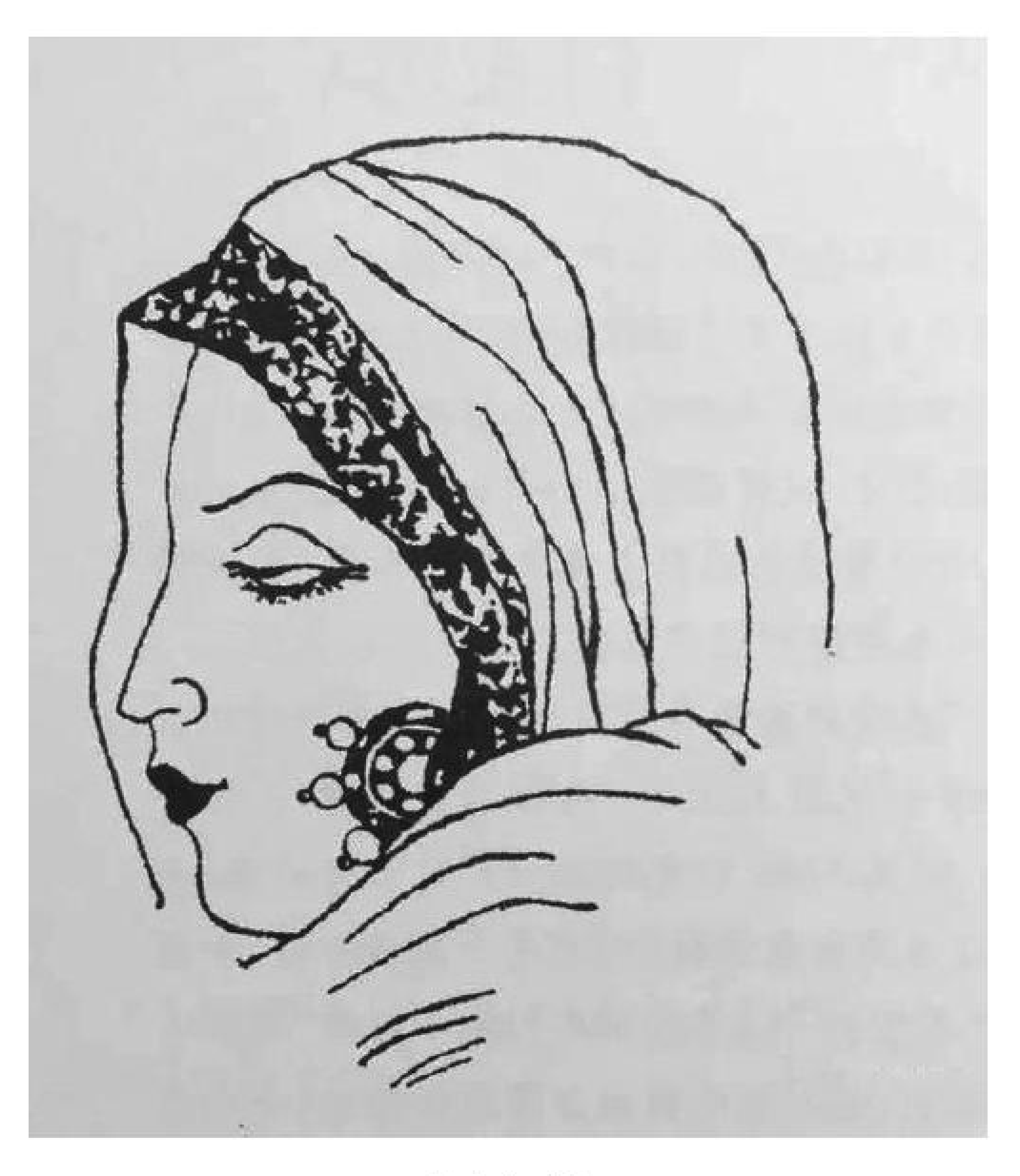


图 4-12

3. 爱德华 · 蒙克的《呐喊》

《呐喊》（见图 4-13）是挪威画家爱德华 • 蒙克于 1893 年创作的绘画作品，共有四个版本，分别是：创作于 1893 年的第一个版本，其作品为蛋清木版画；绘于 1893 年的第二个版本，该画作为彩蜡木版画；第三个版本创作于 1895 年，为彩粉木版画；第四个版本为蛋清木版油画。

《呐喊》取材于爱德华 • 蒙克在 1892 年遭遇的恐怖而痛苦的经历。据画家自述："我疲乏不堪，病魔缠身。当我停下脚步，朝峡湾的另一边望去时，太阳正缓缓落下，将云彩染成血红色，我仿佛听见一声吼叫响遍峡湾。于是，我画了这幅画，将云彩画得像真

正的鲜血，让色彩去吼叫。”强烈色彩的波浪透露出幽暗神秘的存在环境，骷髅般的主角找不到人生的出口，他绝望的呐喊声在空中剧烈回荡，看似就要冲出画布席卷看画的人。



图 4-13

在《呐喊》这幅画作中，蒙克所用的颜色虽然与自然中的颜色是真实一致的，但表现方式上却极为夸张，展现了他自己的感受。画作里线条的扭曲与桥栏杆的挺直形成鲜明对比，蒙克将画面中沉闷、焦虑并且孤独的情感，表现到了极致。

4. 唐寅《秋风纨扇图》

《秋风纨扇图》（见图 4-14）为唐寅水墨人物画代表作，也是书画鉴定界公认的为数不多的唐寅人物画真迹，描绘了一名手持纨扇伫立在秋风里的美人。

唐寅（1470—1524 年），字伯虎，后改字子畏，号六如居士，吴县（今江苏苏州）人。唐寅 28 岁得中应天府（今南京）“解元”，30 岁赴京会试，却受考场舞弊案牵连被贬为吏，此后以卖画为生。其擅长画山水、人物、花鸟各科，画法早年受沈周、文徵明影响，30 余岁时拜周臣为师，主宗南宗“院体”一路，后泛学宋元诸家，自成一体。绘画上，唐寅与沈周、文徵明、仇英并称“吴门四家”，诗文上与祝允明、文徵明、徐祯卿并称“江南四才子”。

《秋风纨扇图》画中有湖石庭院，一仕女手执纨扇，侧身凝望，眉宇间微露幽怨怅惘神

色。她的衣裙在萧瑟秋风中飘动，身旁衬双钩丛竹。左上角有作者自题诗："秋来纨扇合收藏，何事佳人重感伤，请把世情详细看，大都谁不逐炎凉。"



图 4-14

画面大小适中，位置偏下，可以看出画者处于被压抑的状态。画中手执纨扇的仕女，高高地挽起发髻，美丽端庄，亭亭玉立，目凝远方。仕女形象颀长娟秀，双手护扇，凝目前视，表现出佳人感伤惆怅的心理状态。仕女飘拂的披巾和裙缘，透示出秋风萧瑟的季节特征。衣纹线描流畅挺劲，衣裙圆笔勾描精细柔和。人物面向右侧，显示对未来的憧憬。右下角的几块似野兽般狰狞的顽石，可能代表了画者奋斗目标非己所愿，受外在干预太多。

5. 马克 · 夏加尔《生日》

《生日》（见图 4-15），作者马克 • 夏加尔，作于 1915 年，布面油画，纵 80.6 厘米，

横 99.7 厘米，收藏于纽约现代艺术博物馆。



图 4-15

1887 年，马克·夏加尔出生在俄国维捷布斯克（今为白俄罗斯东北部城市）一个普通的犹太人家庭，从小就开始接触绘画。20 岁时，他来到圣彼得堡，进入俄罗斯皇家美术学院（现列宾美术学院）学习。

这幅画里的主角正是马克·夏加尔自己。当时，他回到了俄国，刚刚迎娶了爱恋 6 年的蓓拉为妻。他生日这一天，蓓拉送了他一块粉嘟嘟的蛋糕，还有一把花束。夏加尔把这段回忆放进了画里，还加进去几分疯狂的想法，因为他为了亲吻妻子，居然飞了起来。意思再明显不过了——蓓拉让他神魂颠倒。这个聪明、有教养、家庭出身比自己好得多的姑娘，居然选择跟自己生活在一起，马克·夏加尔幸福得回不过神来。这是马克·夏加尔第一幅描绘夫妻二人在画面中飞起来的作品，关于这个主题他后来又画了很多幅作品。可以看出，比起学院派沉甸甸的风格，他更看重情绪和自我的表达。从绘画心理学的角度看，红色象征了火热、激情。画中的人物整体向左倾斜，正象征着画者感性的一面。画面中细节花纹的精美，也正显现了画者追求完美的特点。

6. 安迪·沃霍尔《自画像》

《自画像》（见图 4-16）是安迪·沃霍尔于 1966 年创作的，收藏于纽约现代艺术博物馆。

画中的艺术家摆出一副沉思的样子，头稍稍向左偏着，两根手指放在嘴巴上，面孔

的一部分藏在阴影之中，轮廓被简化了，表情僵硬，目光冷淡。9 张仿佛 X 光片一样的复制面孔，紧紧抓住我们的目光，让我们过目难忘！此外，这幅自画像还体现了沃霍尔对死亡焦虑的思考，在他的很多作品中我们都可以察觉到这点。从绘画的角度我们看到画者非常在意自己的思维想法，非常自信、自我，甚至自负。画面出现 9 个头像，半边脸藏在暗面中，显得神秘，又似乎在吸引大家的关注。整幅画面又以大面积红色为主，除了表现激情、热烈外，还会让人产生焦虑和身心压抑的情绪。



图 4-16

7. 毕加索《蓝色自画像》

《蓝色自画像》（见图 4-17），作者巴勃罗・鲁伊斯・毕加索，作于 1901 年，布面油画，纵 81 厘米，横 60 厘米，收藏于巴黎毕加索博物馆。

毕加索一生作品数量惊人，当然毕加索的天赋也同样惊人。对此，毕加索解释说："我思考的速度非常快，而我的手会配合思考的速度。"尤其，毕加索还是个名副其实的工作狂。他总是在寻找新的风格，或是开创从未有人尝试过的新技法。图 4-17 这幅画中，20 岁的他留着络腮胡和一头浓密的头发。那是 1901 年，这位满怀创作激情的年轻人，去到巴黎开拓自己的艺术之路。但在抵达法国首都之后，毕加索遭遇了一连串的挫折。更糟糕的是，他

最好的朋友——画家卡洛斯·卡萨吉玛斯，在一次失恋后结束了自己的生命。悲痛欲绝的毕加索陷入了情绪的低谷。在那段时期，他的作品风格阴郁，就像这幅《蓝色自画像》，画面中的毕加索看起来消沉憔悴。但在那段“蓝色时期”，毕加索开创了一种非常个性化的风格，此后，他创作了一系列这种风格的作品。绘画心理学中蓝色有沉稳、冷静的含义，同时也有忧郁的含义。这幅画整体的蓝色，正体现了画者当下的心情。画中的人物（画者自己）处于画面的右侧，没有画出腿、脚，也正是此时情绪低落、没有行动力的体现。



图 4-17

二、人物画解读精要

人物画在绘画心理分析中象征了画者意识层面的自己或者他人。

人物画的解读，我们可以依照以下三个步骤进行。

1. 感受画面整体

对画中人物所占画纸的大小、位置、线条、人物形态进行分析，感受人物的整体性。

2. 解析画面基本特征

对画中人物的细节逐一进行解读。

头部反映智慧，是产生行动、控制行动的中枢，是个体心中幻想及人际关系的象征。头发常体现个体的自我形象和生活风格，从画中人的发型、样式就可以看出画者的思想是激进还是老化，甚至还可以发现其整体情感的成熟程度。面部代表画者与外界的接触交往。若画者对面部表情省略不画或描绘得比较温和，而对其他部分着重表现且富有攻击性，则表示画者往往避免与人发生冲突，总是隐藏内心敌意。若先画五官，再画轮廓线，表示画者不喜欢与他人的情绪接触。眉毛能放大眼神中表达的含义。眼睛表现一个人是外向还是内向。鼻子一般代表画者是否具有主见。耳朵反映出画者对别人观点意见的态度。嘴巴可以表达出各种不同的情绪。下颌既与控制力有关，又代表不同的性格。颈部代表画者想法与行动的联结情况。

肩膀是用来承受压力和重力的部位，与画者内心感受到的压力大小有关，也象征画者对权利的控制和把握。躯体是身体的中间部分，与人的需求和欲望有关。从躯体的画法上，可以看出画者的成长状态，也表示画者的防卫和攻击行为，更是表达情绪的重要部分。手臂和个体能力相关，直接反映个体行动力的大小。腿和脚支撑人体，帮助站立，它最基本的含义与踏实和稳定有关。

给人物选择何种衣服，代表绘画者选择了什么样的形象出现在人群面前。如果画出衣领，表示画者可能有束缚感。画出鞋子，说明画者比较关注个人经济的状况，鞋子是身份和地位的象征。绘有其他装饰物代表约束、防御等意义。

3. 画面整体分析统合

从上述分析中，综合归纳相互验证的解析，思考其强调及特殊的部分，探究各解析中相互关联的部分，舍弃不确定的解析，最后要超越简单的局部分析相加，综合出具有鲜活人物形象的整体分析。

第四节　房树人画陈列馆

许多画家都以房树人为主题作画，从心理分析的角度来说，房树人图测试既可作为考察智力的辅助工具，又可用来考察人格完整度，还可考察绘画者对待家庭、亲情的态度和看法，考察绘画者对待自我成长的看法，以及反映某些画者自我无法表达的信息，等等。下面来让我们一起从绘画心理分析的角度欣赏几幅著名画家的房树人主题画作。

一、名画解读赏析

1. 丰子恺的房树人画作

丰子恺先生是我国著名的散文家、画家、文学家、美术与音乐教育家，在画作方面特别擅长画漫画，其画作特点是生动、清新，却极富寓意。在图 4-18 中，一家四口在院落中休憩。整个画面大小适中，占纸张 2/3 左右，代表画者人际交往比较顺畅，自我认知较好，有一定的自信心。线条以长线条为主，说明画者自我控制性强，对行动控制得体。松树代表坚韧的性格，柳树代表怀旧、恋旧的情绪，两棵树在房屋后面相伴而生。大小适中的房子，代表画者自我认知比较符合现实，既不过分张扬，也不过分谦卑。草房代表画者可能存在退隐、逃避的倾向。人、鸟、窗都成对出现，表达出画者渴望陪伴的情绪。远处的山可能是对画者远大抱负的体现。人物多面向左侧，可能是对过去美好生活充满怀念。画作颜色丰富，代表着画者细腻、丰富的内心世界。

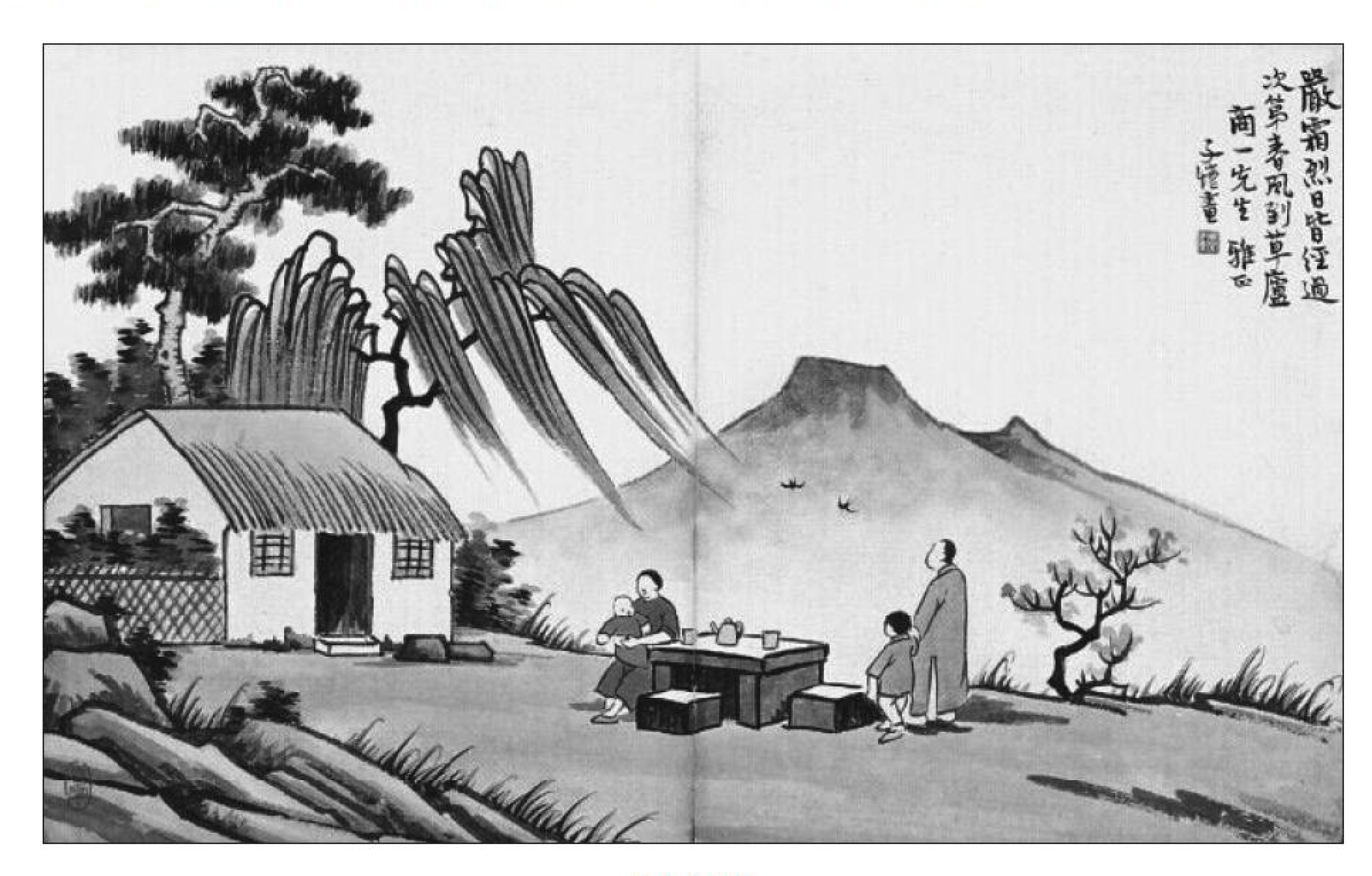


图 4-18

2. 约翰·康斯太勃尔《干草车》

《干草车》（见图 4-19）是英国画家约翰·康斯太勃尔于 1821 年创作的帆布油画，现藏于英国国家美术馆。《干草车》是康斯太勃尔具有代表性的作品，也是一幅脱离了古典绘画程式的作品，画面的中心是一辆运输干草的马车正在过河，岸边有被栅栏围起来的

房屋，淳朴的农民，还有悠闲散步的小狗。远处的树林与天空连为一体，一切都处于安静的氛围中，自然而真实，令人感动和向往。在这幅作品中，康斯太勃尔对天空的表现独具特色，更增加了画面的层次感。这幅作品包含了房屋、树木和人三个元素，画面整体较大，线条清晰，房屋位于左侧，树木从房屋后面向远处延伸，人物站立于画面的右侧，还有水、马、车等元素。河边的房子代表画者可能喜欢一种宁静的生活环境，可能喜欢做深度思考和反省。高大的树木位于房屋后面，树木代表画者无意识地看待自己的态度，在画中可以分析出画者与家的关系十分密切。画中的水代表一种生命力的流动，马体现出勇敢、胜利、征服的精神，也是能力、圣贤、人才的象征。

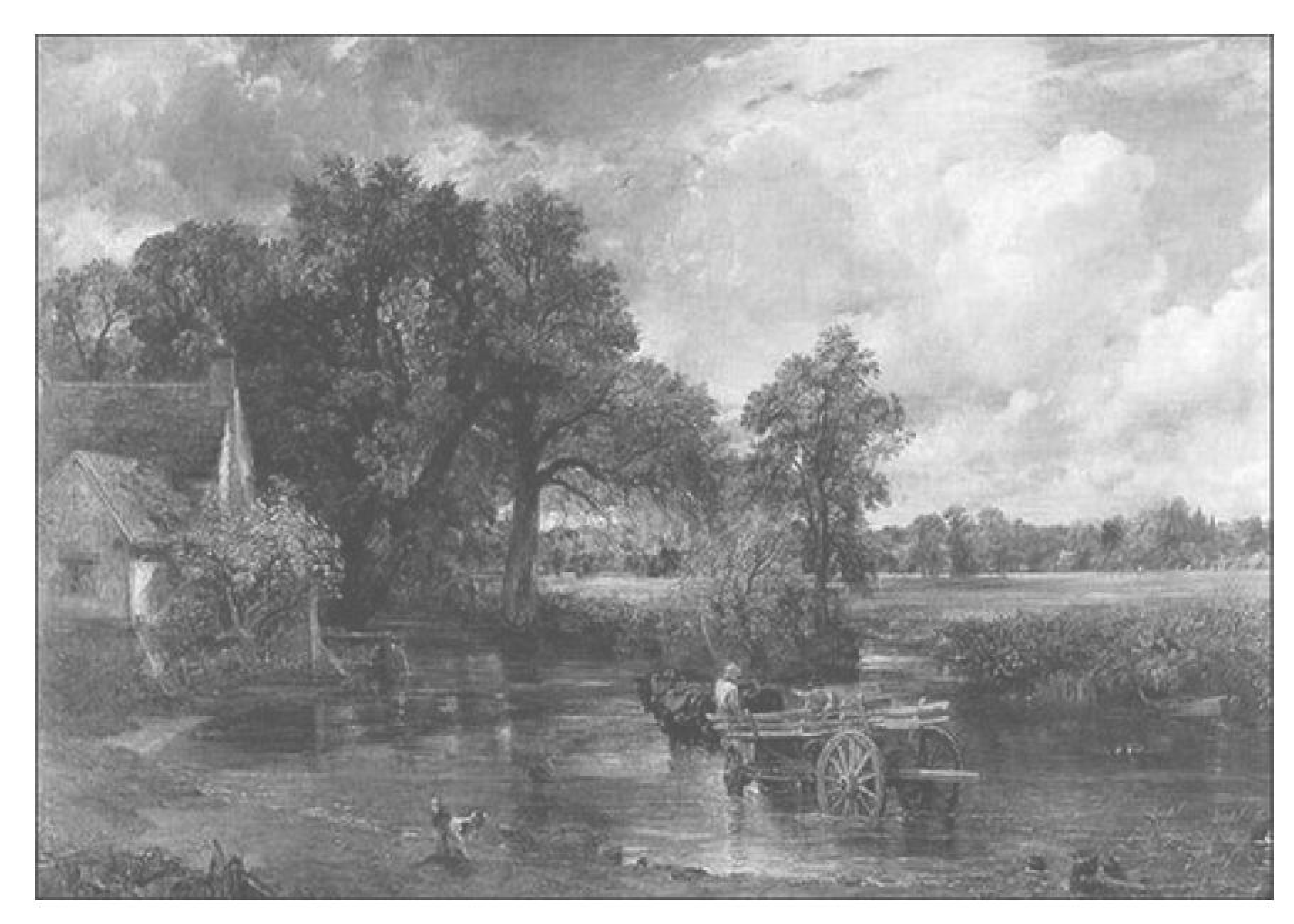


图 4-19

3. 梅因德尔特 · 霍贝玛《林间小道》

梅因德尔特 · 霍贝玛（1638—1709 年），荷兰画家。这幅《林间小道》（又称《米德哈斯尼斯的小道》）（见图 4-20）是霍贝玛精心细致地描绘的，也最为人们所称道。这幅画作于 1689 年，约有 103 厘米 ×141 厘米大，现藏于英国伦敦国立画廊。这幅如今已成为古典风景名画的《林间小道》，描绘的是一条极为普通的泥泞村路，上面印着许多深浅不同的车辙，两旁排列着细而高的树木，彼此参差错落，既十分对称又富有变化。小道的另一头，一个村民正牵着一头牲口站着，在右边的一条岔道上，有两个一边谈话一边走着的农村妇女 ；右侧近景上是一块种植园，一个农妇在修剪枝条。地平线较低，天空

留出的位置就多了，画家有更多的可能去描绘云蒸霞蔚的美丽的上空。用绘画分析技术来分析这幅画，行道树代表画者对社会力量有强烈的一体感，渴望被关注、被肯定。田野远处的房子体现了画者对理想和幻想的坚定追求，情绪丰富，情感不易于流露。



图 4-20

二、房树人画解读精要

房树人画的解读按照三个步骤来进行。

1. 感受画面整体

首先是通过分析房树人所占画面大小、位置、用笔力度、线条特征、房树人的相对位置来感受画者当前的情绪状态，与家庭的亲密情况及潜意识自我的表达，往往还能看到画者与其原生家庭的一些影子。

2. 解析各部分基本特征

对画中的房子、人物、树木、附属物等内容做细致分析。

3. 画面整体分析统合

从上述分析中，综合归纳可相互验证的解析内容，探究房、树、人之间相互关联的部分以及强调的特殊地方，最后整合解析结果，洞察房树人绘画中所呈现的丰富信息。

第五节　附属物及其他画陈列馆

在绘画分析中，画面中的附属物，包括文字标注的出现都代表了特殊的意义。下面让我们结合一幅名人画作加以说明。

一、名画解读赏析

《千里江山图》（见图 4-21）纵 51.5 厘米，横 1191.5 厘米，绢本，青绿设色，无款，据卷后蔡京题跋知系王希孟所作，现藏于故宫博物院。作品以长卷形式，描绘了连绵的群山冈峦和浩渺的江河湖水，于山岭、坡岸、水际中布置、点缀亭台楼阁、茅居村舍、水磨长桥及捕鱼、驶船、行旅、飞鸟等，描绘精细，意态生动。该画作景物繁多，气象万千，构图于疏密之中讲求变化，气势连贯，以披麻与斧劈皴相合，表现山石的肌理脉络和明暗变化；设色匀净清丽，在青绿中间加了赭色，富有变化和装饰性。作品意境雄浑壮阔，气势恢宏，充分表现了自然山水的秀丽壮美，被称为“中国十大传世名画”之一。在绘画分析中，飞鸟代表自由、自然，象征着对理想的执着和对梦想的追求。连绵不断的山脉代表目标、抱负的递增与连续，也反映出遇到很大的阻力。桥代表沟通与连接，也可能是一种画者对现实的暂时逃避的反应。



图 4-21

二、附属物解读精要

当动物、植物进入画面中时，它们所代表的特殊意义就是画者潜意识的体现。花比较容易带给人愉悦感，意义也比较正面。太阳通常代表画者渴望得到温暖和关爱。星星、月亮的背景表示画面处于夜晚，相比较白天，夜晚总是会给人孤寂、黑暗的感觉，代表一种负性情绪。水代表情绪，因此画面中天空的降水都是负性情绪的表现。风景画中不同形状的山峰、山谷甚至假山，都是绘画者状态的表示，山代表障碍。

阅读到这里，您已经读完了上篇内容，来做个测验复习一下吧。

【上篇知识测验】

1. 根据人类对艺术起源的研究，绘画的起源不包括（　　）。
   A. 劳动说　　B. 模仿说　　C. 游戏说
   D. 娱乐说　　E. 巫术说
2. 岩画可以分为（　　）等类型。
   A. 图画型岩画　　B. 表意型岩画
   C. 心理型岩画　　D. 表情型岩画
3. 象形文字的意义包括（　　）。
   A. 更加容易感知，形成固定的知觉形象，利于信息的传递
   B. 民族抽象思维能力提高的重要表现
   C. 这为更抽象的简约文字的产生创造了心理前提和基础
   D. 这是民族意识主体性进一步增强的表现，表示对大自然和自身命运的主宰和掌控能力进一步提升
4. 投射测验的分类不包括（　　）。
   A. 联想法　　B. 构造法　　C. 完成法
   D. 排除法　　E. 表露法
5. 绘画心理分析包括（　　）等步骤。
   A. 感受画面整体
   B. 解析各部分基本特征
   C. 画面整体分析统合

【答案】

1. D　2. ABC　3. ABCD　4. D　5. ABC

上篇结语

恭喜您已经完成了上篇绘画心理学知识内容的学习。我是如绘，我的特长是帮助您做总结。下面请跟随如绘，把上篇所学的内容做一个梳理吧。



俗话说："万事开头难。"大家在历历的陪伴下阅读完上篇内容，既了解了远古岩画的基本知识，亲近了我国象形文字的历史，对大脑功能有了新的认识，又领略了近代心理学领域大师们的思想，由此对心理画最基本的投射原理有了初步掌握，并通过一些小测试对自己的内心世界进行了初步探索。

虽然我们不是画家，但我们天生都能画画。众所周知，从心理画的角度来讲，绘画是把人看不见、摸不着的情绪以图像形式表达出来的一种方法，是表达我们潜意识的直接工具。人们在画画时，会把自己的性格倾向、心理需要、心理问题投射到图画中。通过绘画的心理分析我们可以了解一个人的情绪和人格特征、内部心理现实，甚至还能推断出绘画者的人生经历。我们通过上篇中现代绘画心理学时代和绘画心理分析陈列馆的内容就能清晰地看到，绘画是如何一步一步与探索人的心理世界的科学相互结合，并最终发展成为绘画心理学科的。

实际上走到这里，我们才刚刚叩响心理画的大门。大家是否想深度了解心理画，了解心理画的无穷魅力，了解如何通过心理画更好地认识我们自己，更好地认识我们周围的人和事，更好地助力我们的成长呢？那请跟随我的小伙伴知明一起进入中篇——自知之明去探索吧。

中篇　自知之明

欢迎您来到自知之明的世界，我是自知之明世界的随行师——知明。



如果说历历如绘的世界您是在坐着观光车游览，那么自知之明的世界需要您步行来游历：放慢您的脚步，一边游历，一边思考。过程中富有挑战性，看看您是否有胆量来认识真实的自己。电影《大话西游》里面有一段情节，至尊宝对镜自照的时候，发现里面竟是孙悟空，当时就把镜子扔了，说："这不是我！"其实人在认知自我的过程中，当真实的自己出现的时候，可能自己是无法接受的。在自知之明的世界里，您也可能会遇到这样的情况。不过不用怕，我将一直陪伴着您。

自知之明的"明"是个整体，只有自己"明"才能照"亮"别人，有自知之明才能助力每个人更好地生活，更好地认识世界，认识他人，认识人与人之间的关系。

自知之明世界有六大板块，分别是认知、情绪、意志、创伤、人际关系和人格。做好准备了吗？跟我来吧。



了解认知

欢迎您来到自知之明世界的第一板块——了解认知。此时此刻，您可能很好奇，到底什么是认知呢？实际上，当您在阅读本书的时候，当您在好奇的时候，您就正在进行认知活动。认知是人类最早发展出来的心理活动，早在胎儿期就开始发展了。认知也是人类最基本的心理活动，是情绪、意志等复杂心理活动的基础。

接下来通过对认知板块的学习，您将对认知及其相关概念、认知的过程和思维模式有清晰的了解。祝您学习愉快！

第一节 认知概述

一、认知的定义

认知（Cognition），是指人们通过各种心理活动认识客观世界的信息加工活动。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，这个过程就是信息加工的过程，也就是认知过程。接下来，我们具体看看认知的主要构成部分。

1. 感觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。如苹果的颜色属性，作用于眼睛这一感觉器官，通过人脑的视觉中枢反映为“红色”或“青色”。感觉包括外部感觉，如视听嗅味觉；内部感觉，如平衡觉。

2. 知觉

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反应。通过各种感觉器官的协同活动，个体对事物的各种属性加以综合和解释，因而知觉相比感觉体现了更多的主观因素的参与。如综合苹果的各种属性：颜色、形状、大小、气味、滋味等，将这

一物体知觉为“苹果”。

感觉作为一种最简单的心理现象，在动物心理进化过程中和在儿童心理发展的初期，都曾经独立地存在过，但在正常的成人心理活动中却很少独立存在。在现实生活中，人们一般都是以知觉的形式直接反映客观事物的，感觉只是作为知觉的组成部分而存在于知觉之中，很少有孤立的感觉存在。因此，人们一般把感觉和知觉合称为感知觉，而人类的认知活动，也正是始于感知觉。感知觉有一个很有意思的现象，就是会出现错觉。电视、电影、动画、魔术都是利用人们的错觉来实现的。

人们通过感知觉所获得的知识经验，在刺激物停止作用后并没有马上消失，而是保留在人们的头脑中，并在需要时还能再现出来。这种积累和保存个体经验的心理过程，就是记忆。

3. 记忆

记忆是经历过的事物在人脑中的反应，即人脑对过去经验的反应。记忆一般包括识记、保持或遗忘、再认或回忆三个过程。信息加工理论以计算机模拟人脑，认为记忆过程就是人脑对输入信息的编码、存储和提取过程。

记忆是人们进行思维、想象等高级心理活动的基础。记忆连接着心理活动的过去和现在，一个人若没有记忆，他就没有过去而只有眼前，不能学习任何新东西，也记不住任何面孔，甚至连自己是谁都不知道。

1885 年，德国心理学家赫尔曼 • 艾宾浩斯最早对人的记忆做了研究。研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。这就是著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”（见图 5-1）。根据这条遗忘曲线，我们可从中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。

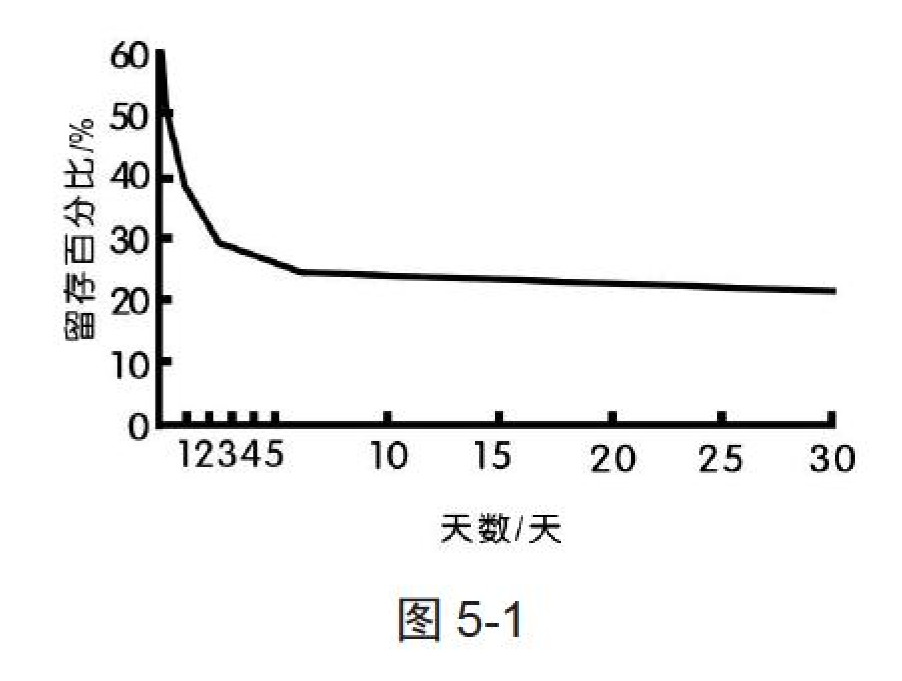


图 5-1

4. 思维

人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物间的表面联系和关系，还能运用头

脑中已有的知识和经验（即记忆）去间接、概括地认识事物，揭露事物的本质及其内在的联系和规律，形成对事物的概念，并对其进行推理和判断，解决所面临的各种各样的问题，这就是思维。

思维的间接与概括反应主要是借助语言实现的。历史学家尤瓦尔·赫拉利在《人类简史》中认为，在长达数百万年的时间里，人类一直位于食物链的中间位置，直到 10 万年前因为一场认知革命，才使智人跃居至食物链的顶端。而这场认知革命，正是得益于语言的出现。语言能够帮助人们与他人交流自己思维活动、认识活动的成果，从而使得人们能够摆脱客观事物的直接束缚，扩大认识范围，提高认识水平。思维是认知过程的高级阶段，通过思维或思考，人们可以解决问题，最终认识世界、改造世界。

解决问题的障碍有心理定势、功能固着、自我设限。

（1）心理定势是指运用以前解决相似问题的方式来解决新问题的倾向，就是习惯用老方法来解决新问题。

（2）功能固着是指只能把某一个东西当某一个功能来用，而无法灵活地发挥它的其他功能。

（3）自我设限是自己给自己增加的局限性。比如我不擅长绘画；我不擅长语言；我的英语学不好；我是女的，不适合做建筑师或者工程类项目 ；我这辈子不可能有钱；我不适合绿色的衣服；等等。这些都是自我设限。

请您试试下面的测试，看看能不能完成。

【趣味测试】在图 5-2 和图 5-3 两幅图画中，您看到的是什么？

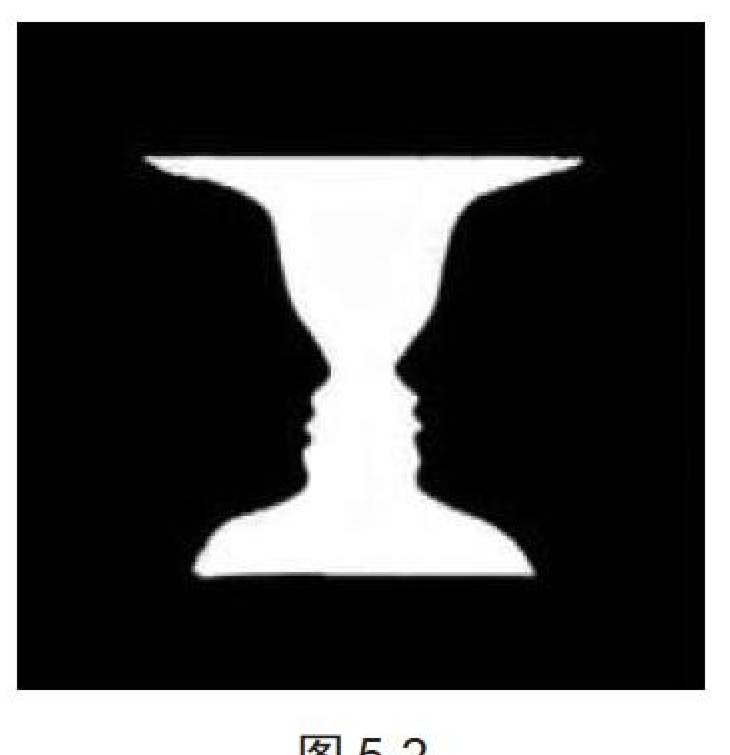


图 5-2

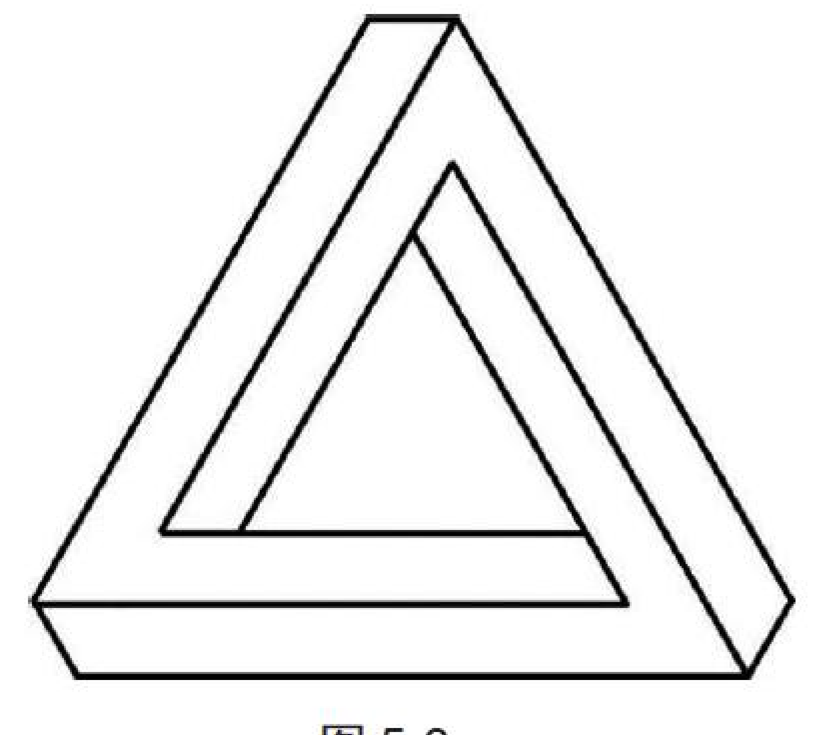


图 5-3

【答案】

左图花瓶或者两个人脸。右图三角形的顶和底可以互换。

【趣味测试】从图 5-4 和图 5-5 所示两幅三维立体图中，您能不能看到里面隐藏的图案？

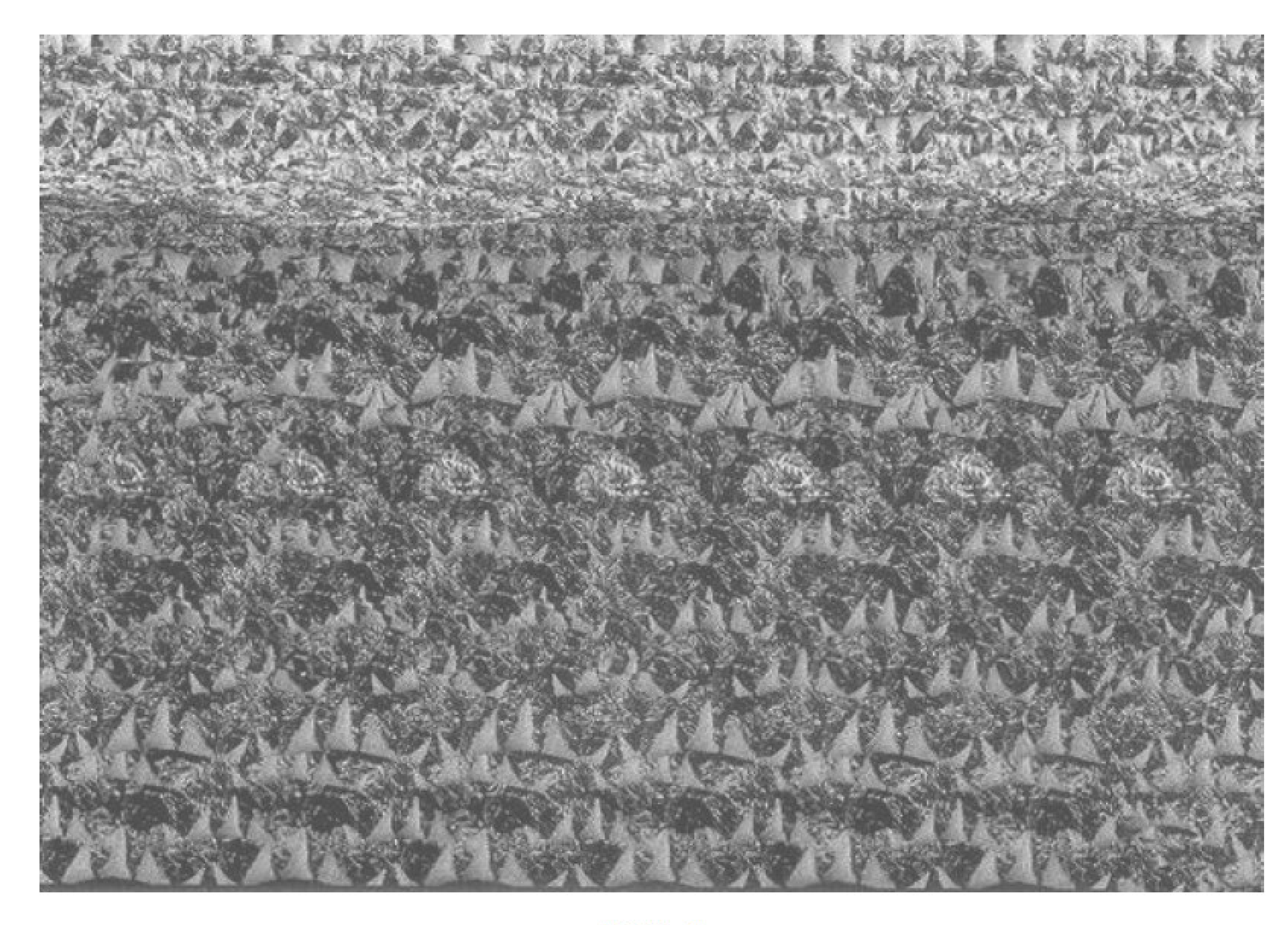


图 5-4

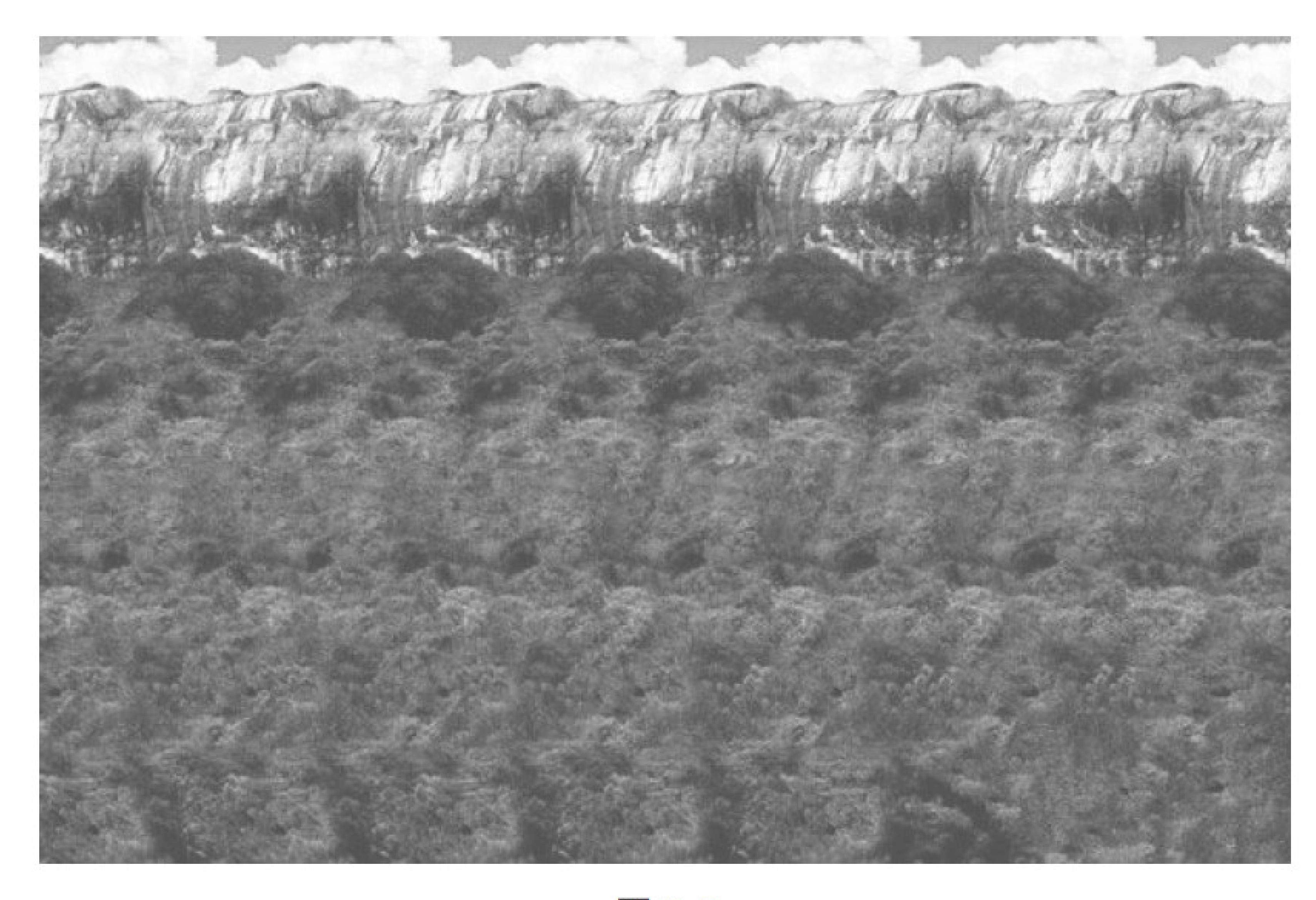


图 5-5

【答案】

图 5-4： 游泳者与鲨鱼。

图 5-5： 两只恐龙。

【趣味测试】请把图 5-6 中的九个点用一条线连起来。

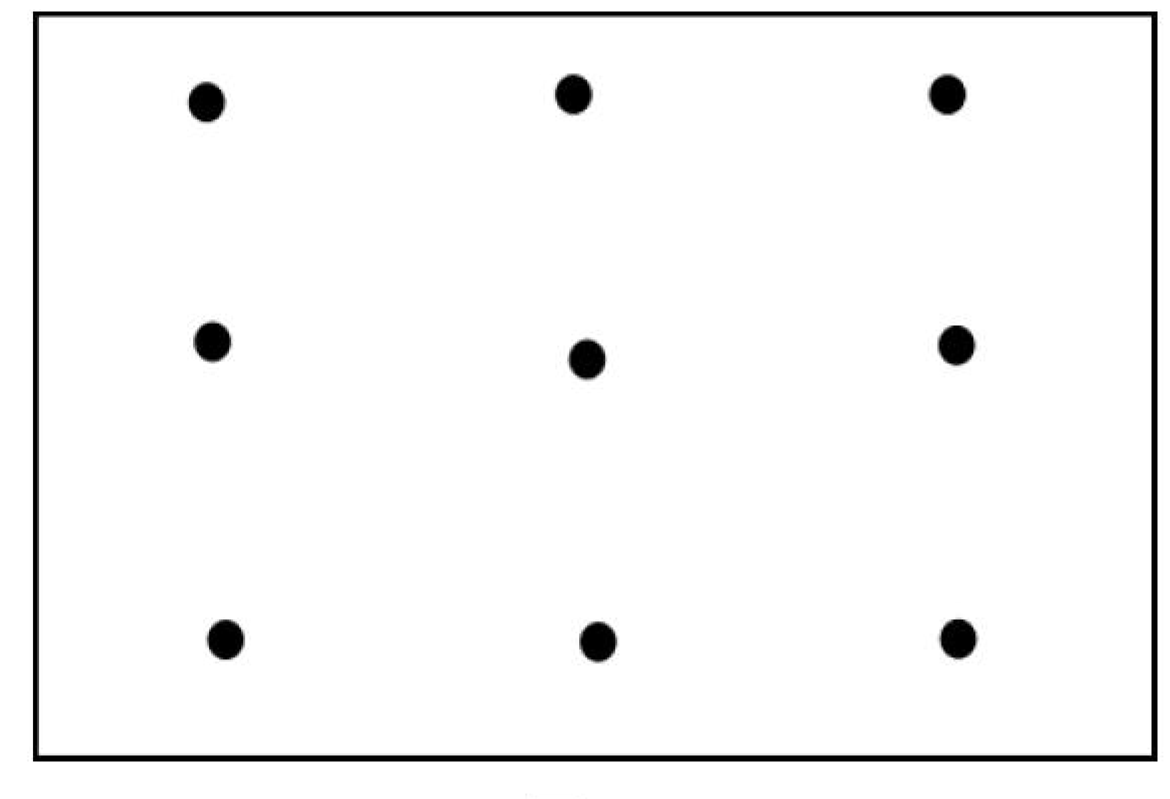


图 5-6

二、认知能力

人的认知能力与人的认知过程是密切相关的，一方面认知能力是认知过程的产物，另一方面认知能力也制约人的认知过程。通过感知觉、记忆、思维等认知活动，人们形成了加工、存储和提取信息的认知能力。人们认识客观世界，获得各种各样的知识，主要依赖于人的认知能力。

这几年有一档非常火爆的卫视节目，火爆到从几岁的小学生到三十几岁的成人中都有这个节目的忠实粉丝，这个节目就是《最强大脑》。《最强大脑》是一档以展示科学与脑力为主要内容的真人秀。节目中选取的挑战项目主要是考察选手六个方面的能力，包括逻辑推理能力、创造力、空间力、记忆力、观察力、计算力，而这六个方面的能力其实都属于一个人的认知能力。

举个例子来说，有一个挑战题目是“完美视角”。完美视角题目规则：300 件物品在立体空间中，构成一个复杂立体装置。在装置正面存在唯一完美视角点，从该点观察该装置，可以看到一个完美图像。现场将装置分割成四块，并打乱放置，选手进行观察，在脑中推理复原出四块装置的初始位置，想象在完美视角观察后呈现的完美图案（见图 5-7），并在 100 张图案中锁定正确项。

节目播出后，引起了社会的广泛关注。不仅选手们的最强大脑令人折服，而且节目提出了一个现实问题，即关于“垃圾”的处理。在节目中组成装置的 300 件物品，是日常生活中不再被人们需要而废弃的“垃圾”，可就是这些“垃圾”在得到恰当的摆放之后，却

呈现出一个完美的视角、一幅令人赞叹的景象。而这，正是高超认知能力的魅力之处。

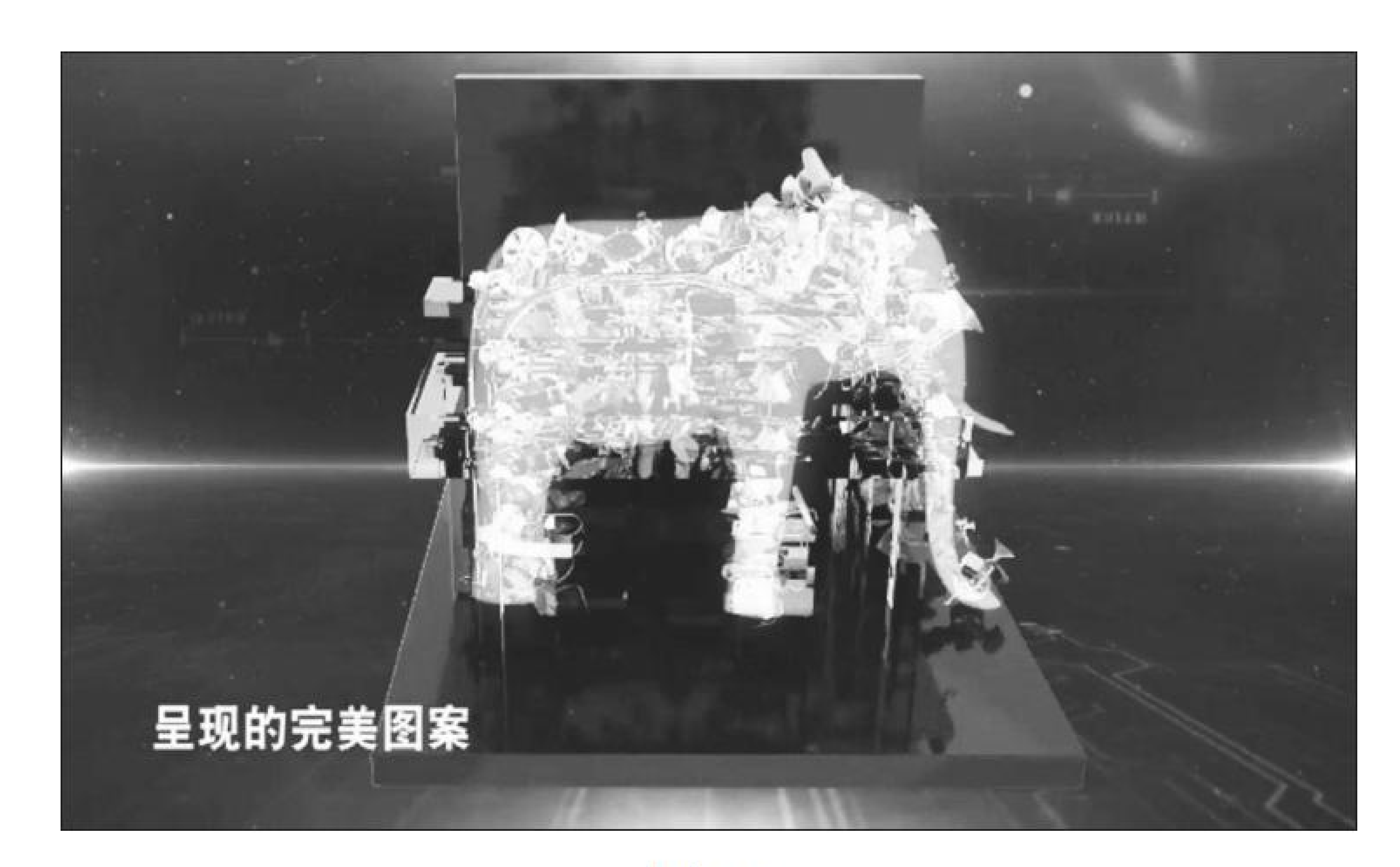


图 5-7

第二节 思维模式

人们常说：性格决定命运，其实一个人的思维和想法才是真正决定命运的关键。遇到同一件事情，人们做出的反应有时会完全不同，也会因此奔向不同的人生轨迹。

【趣味测试】您是哪一种思维模式？

假设您经历了非常糟糕的一天：

您特别喜欢而且每天花很多时间学习的英语，在四级考试中没通过，您非常失望。您大热天回到宿舍发现宿舍电闸跳闸，而且其他舍友都不在。您感到非常难过，打电话给最好的朋友想要倾诉，但是却没有打通。

如果您遇到上述情况，会有什么感受？您会怎么做？以下两种选择哪个更像您？（　　）

A. 我没考好，我觉得我是个笨蛋，所有人都比我优秀，我天生就笨，再努力也考不好。我太倒霉了，整个世界好像都跟我过不去，连我最好的朋友都不想理我

B. 我得加倍努力，现在只是大二，我还有两年时间学英语，考四六级。我朋友没有接电话，不知道他是不是有什么事，我得再打一个电话问候一下

【测试结果】

选择 A，您属于固定型思维模式；选择 B，您属于成长型思维模式。

做完以上测试，我们进一步来学习一下这两种思维模式。

一、两种不同的思维模式

斯坦福大学的心理学教授卡罗尔·德韦克博士在《终身成长：重新定义成功的思维模式》一书中，把上述测试中的两种思维分别称为固定型思维模式和成长型思维模式，它们体现了应对成功和失败、成绩与挑战时的两种基本心态。

这两种思维模式的差别，主要在于个人对自身能力的看法和评价。

固定型思维模式者认为人的能力是先天的，失败是因为自身能力有限。他们只会对反映其能力高低的反馈展现兴趣，并且认为人需要不断去证明自己。他们害怕被评价，害怕冒险，遇到挑战就会退缩，并且担心自己出丑，只做能力之内的事情，思想被故步自封了。

成长型思维模式者认为能力是后天培养的，失败只是自我成长获取经验的一种方式。他们会对提高他们知识水平的信息高度关注，并且认为人的能力是不断成长的，他们会拥抱挑战，从批评中学习和进步，他们更关注如何激发自己的能力以做到更好。

二、不同的思维模式是如何形成的

人从一出生开始就在不断学习。在我们很小的时候，我们对一切都充满了好奇，从学习吃饭、走路、说话，到询问周围人各种各样的问题，尽管其间会闹出很多错误和笑话，我们却依然兴致勃勃。但为什么长大后我们变得不一样了？面对错误和挫折，有的人会勇敢面对，从批评中学习成长，有的人却只会逃避，不再努力。原因就是父母和老师在我们小的时候通过言谈举止传递给我们的信息影响着我们如何看待自己。

人们说的每一句话、做的每一个动作都会传递出一个信息，而孩子对这些信息的敏感程度和关注程度又是非常惊人的。

比如，我们经常会听到父母或者老师跟孩子这么说：“你学得真快，真聪明！”“你太棒了，轻轻松松就得了优。”

很多父母和老师认为，说一些鼓励孩子的话会让孩子增强信心，但是孩子也可从这些话中听到另一种意思：“如果我学东西不那么快我就是不聪明。”“我最好不要努力学习，不然他们会觉得我其实没有那么聪明。”

卡罗尔·德韦克博士针对数百名学生进行七项实验后发现：对孩子智力水平进行表扬，会损害他们学习的动力和表现。这其实就是在向孩子传递一种固定型思维模式：你的能力永远不会变，而我正在对你的能力进行评定。

父母认为通过表扬孩子的头脑和天赋可以给予孩子持久的信心，但事实上却起到了反效果，这种做法会让孩子在遇到困难和挫折时，立即对自己产生怀疑，甚至会为了掩饰自己糟糕的成绩而选择撒谎、欺骗。

卡罗尔·德韦克博士提出，正确的做法是我们应该避免对孩子的智力和才能做出表扬，而是应该对他们通过自身的实践、学习、坚持不懈和有效的学习策略达到成就的这个努力的过程做出表扬，并且在跟他们谈到其成就时，更倾向于表示自己欣赏和赞扬他们所付出的努力和做出的选择。这就是一种成长型的思维模式：你是一个不断成长的人，我对你的成长很有兴趣。

图 5-8 和图 5-9 可以更清晰地呈现成长型思维模式和固定型思维模式的区别。

成长型思维模式

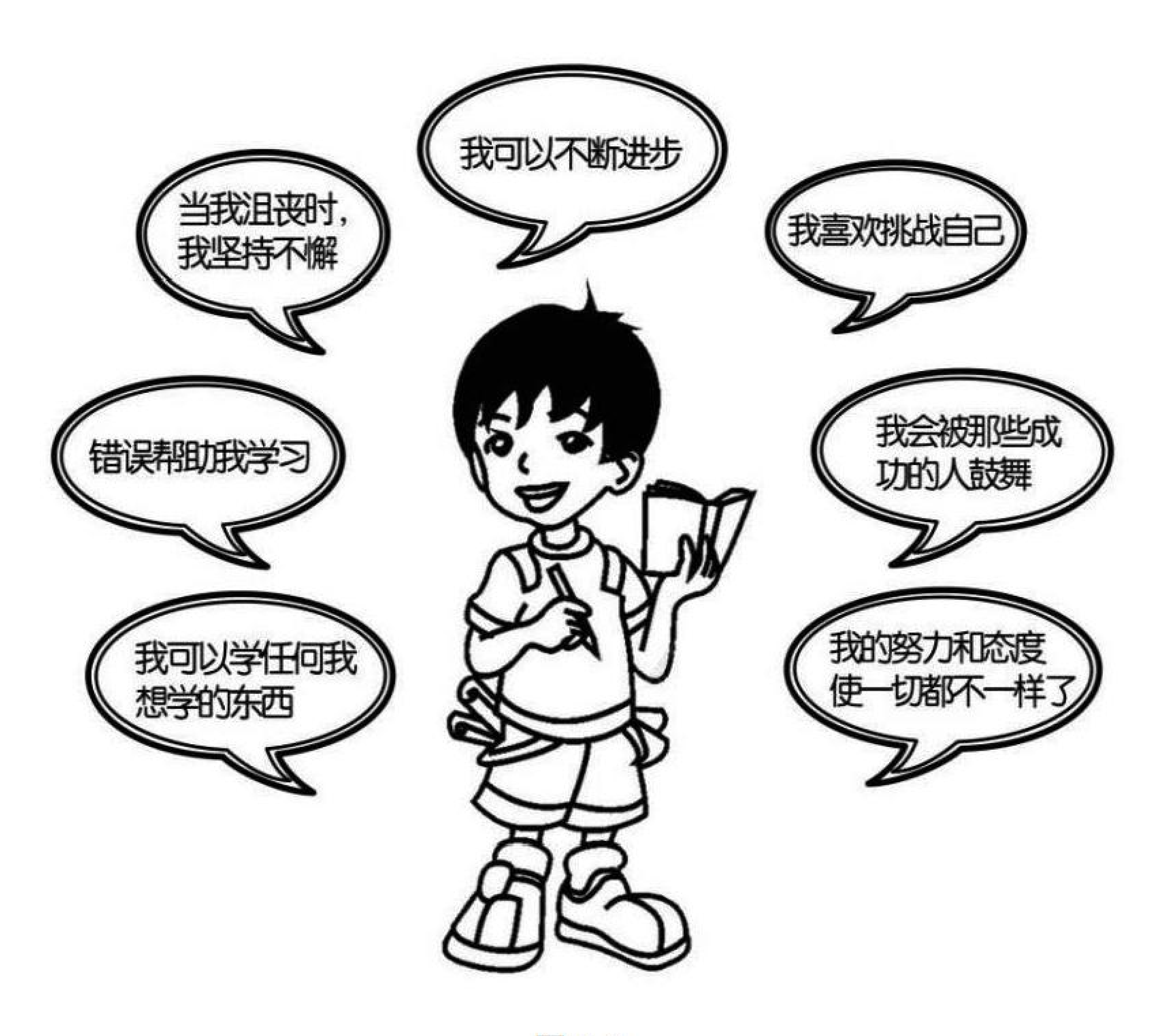


图 5-8

固定型思维模式

相信你的能力在出生时就已经确定了

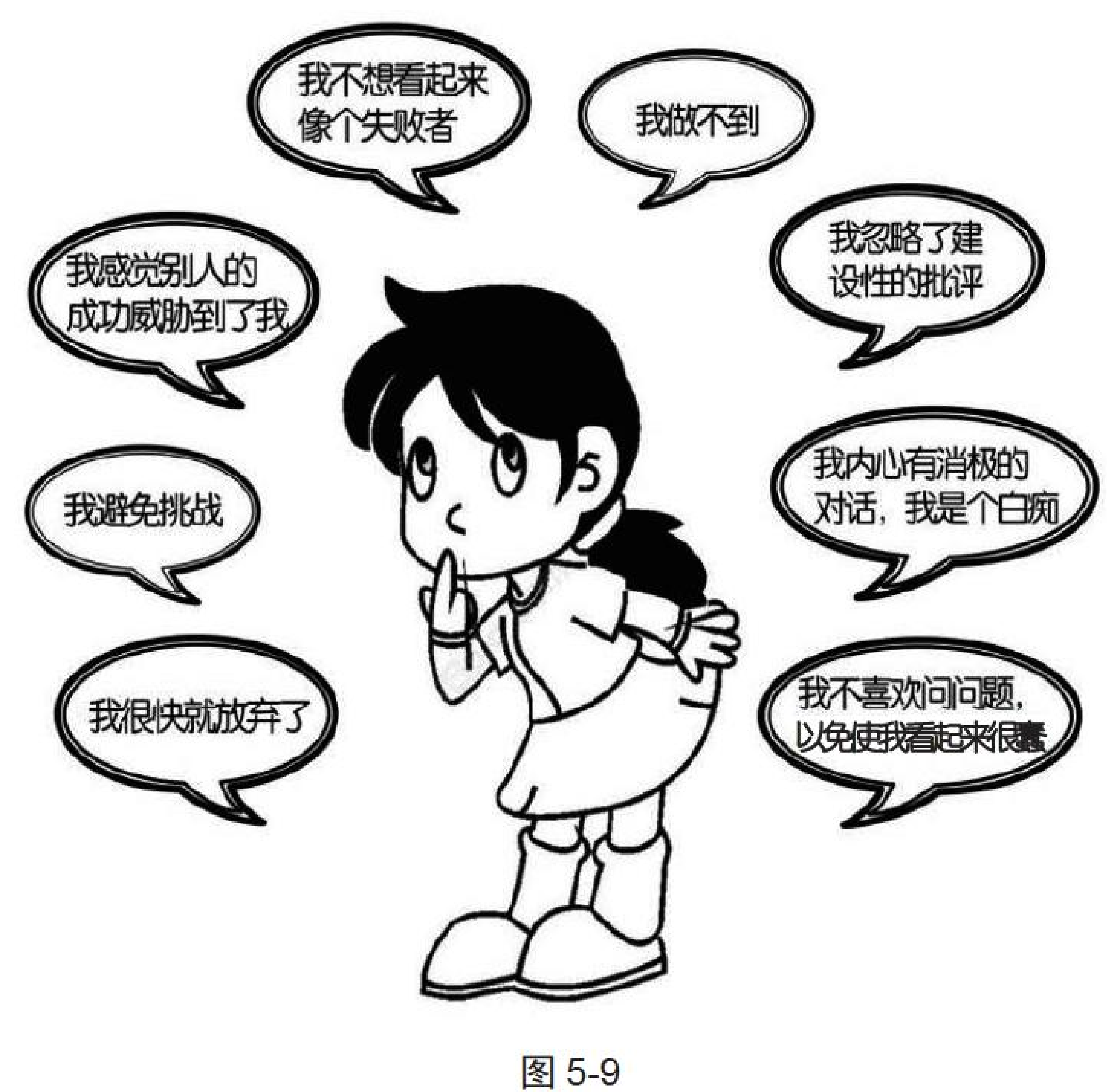


图 5-9

第三节 认 知 风 格

日常学习和生活中，我们发现遇到问题时，有的同学喜欢和别人一起探讨，从别人那里得到启发，而有的人却喜欢自己钻研探索；在课堂上有的同学回答问题时脱口而出，有些同学则三思而后行。为什么会有这种不同呢？这说的其实就是认知风格的差异。

认知风格，也叫认知方式，是指个体在认知过程中所表现出来的习惯化的行为模式。认知风格与智力不甚相关，大多是个体自幼所养成的，在知觉、记忆、问题解决过程中的态度和表达方式。认知风格存在个体差异性、跨时间的稳定性和跨情境的一致性，并且没有好坏之分。认知风格是人格的组成部分。

认知风格种类繁多，常见的分类有以下几种。

一、场依存型和场独立型

所谓场，即环境。美国心理学家赫尔曼·威特金认为，有些人知觉时较多地受他所看到的环境信息的影响，有些人则较多地受身体内部线索的影响。前者属于“外部定向者”，倾向于以外部参照作为信息加工的处所，难以摆脱环境因素的影响，他们的态度和自我知觉更易受周围的人，尤其权威人士的影响和干扰，善于察言观色，注意并记忆言语信息中的社会内容，这种类型被称作“场依存型”。后者属于“内部定向者”，倾向于利用自己身体内部线索作为参照，不易受到外来因素的影响和干扰，在认知方面独立于周围的背景，倾向于在更抽象的水平上加工，独立地对事物做出判断，这种类型被称作“场独立型”。

场依存型的人往往偏爱社会科学，注重整体，考虑周全；场独立型的人往往偏爱自然科学，思维严谨，善于分析，注重细节。

【趣味测试】您是哪种认知风格？

图 5-10 和图 5-11 这两个复杂图形中，都隐藏了图 5-12 中的简单图形。请在图 5-10 和图 5-11 两个复杂图形中，找出图 5-12 中的简单图形。

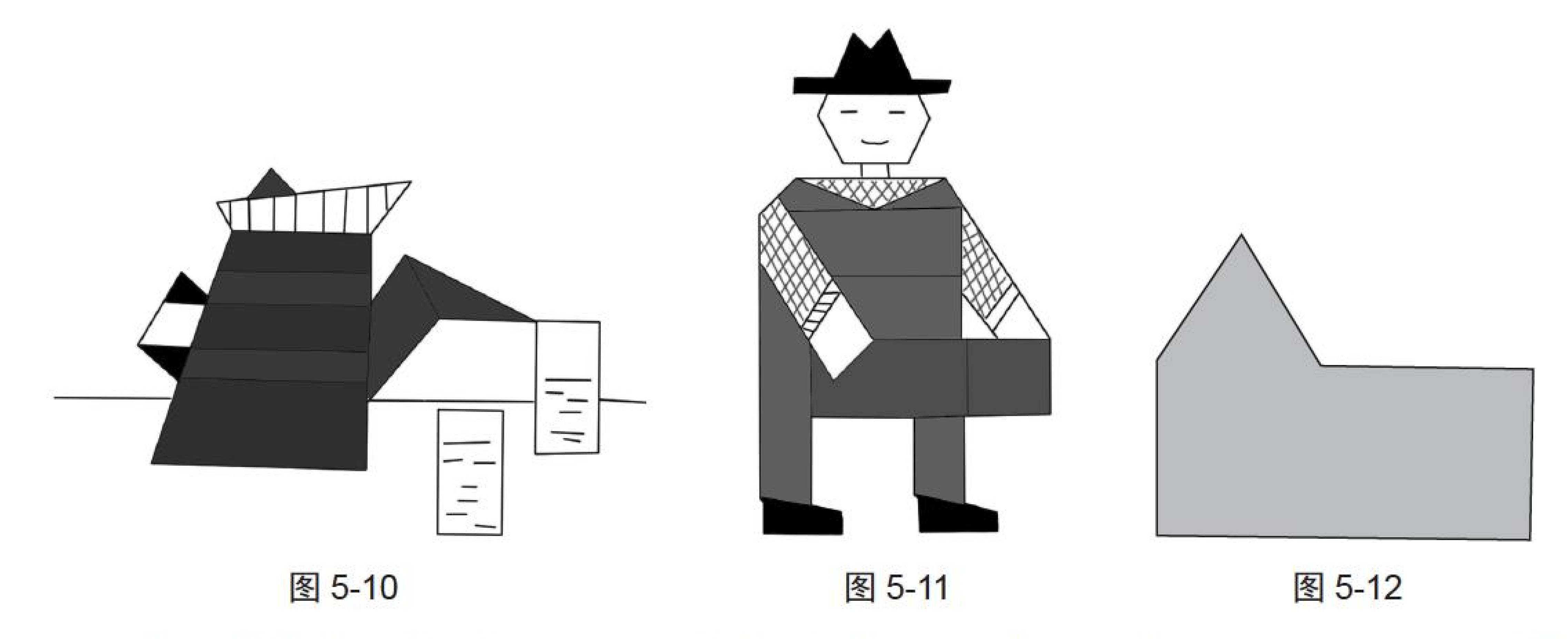


图 5-10　　图 5-11　　图 5-12

容易找出来的同学就是场独立型的认知风格，要花费一点时间找出来的同学就是因为受到了周围场的影响，就是场依存型认知风格。

二、冲动型和沉思型

根据个体在信息加工和解决问题过程中的速度和准确性，可以把个体的认知风格分

为冲动型（见图 5-13）和沉思型（见图 5-14）。



图 5-13

图 5-14

冲动型的人反应速度快，但准确性低，缺乏对问题的深究。而沉思型的人则爱刨根问底，注重细节。随着年纪、阅历的增长，冲动型的人有可能会慢慢变为沉思型。

到这里，您已经学习完了关于认知的基本知识，感觉怎么样？您对哪个部分的内容最感兴趣呢？哪个部分的学习对您帮助最大呢？为了巩固刚刚学习完的知识，考察一下您掌握知识的情况，请您花几分钟的时间来做一个测验。

【知识测验】

1. 下列都是认知的组成部分，除了（　　）。

A. 感觉　　B. 意志　　C. 知觉　　D. 思维

2. 感知并非对世界的确切复制。下列（　　）最能说明这一点。

A. 熟悉音调的声音　　B. 错觉

C. 一束亮光　　D. 被刺痛后跳起

3. 当本书的信息从您记忆过程的某一个阶段传递到下一个阶段的时候，这些信息变得越来越（　　）。

A. 重要　B. 有意义　C. 有趣　D. 准确

4. 下列最符合艾宾浩斯遗忘曲线所描述的遗忘过程的是（　　）。

A. 我们遗忘的速度是恒定的

B. 我们一开始遗忘的速度比较慢，但随着时间的流逝，遗忘的速度会加快

C. 我们一开始遗忘的速度比较快，但随着时间的流逝，遗忘的速度会变慢

D. 艾宾浩斯重新学习方法说明我们不曾真正遗忘

5. 认为记忆会被封锁在潜意识里，并在那里导致生理和心理产生问题的想法饱受争议，描述这种想法的术语叫作（　　）。

A. 干扰　B. 压抑　C. 纠缠　D. 心不在焉

6. 行为更容易受到他人影响、注重人际关系和谐的认知风格是（　　）。

A. 场独立型　　B. 场依存型

C. 冲动型　　D. 沉思型

【答案】

1. B　2. B　3. B　4. C　5. B　6. B

如果您顺利通过以上测验，说明您的记忆、学习能力尚佳，恭喜您可以进入下面的环节。接下来将进入用绘画了解认知的环节，也就是通过画一幅画来了解您的认知状况。

第四节　绘画了解认知特点

【画一画】房树人画

绘画指导语：请将 A4 空白画纸横放，在纸上画出房子、树木、人，画面中要包括这三样，其他东西可以任意添加，人尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。请在 15 分钟内完成。

画完房树人画，请在画面的空白处写出作画的顺序，以及您画画过程中的想法和感受，并且写上日期。

下面就请跟随知明的脚步来看看如何通过房树人测验来了解自己在认知方面的特点，以及自己的认知水平吧。

绘画心理故事

1. 《力量！力量！》

阿千是一个瘦瘦的大一男生，读法学专业。“从小到大我都比较喜欢和女生相处，但我又想显得有力量一点，所以我选择了法学专业。”阿千这样说。

他画了一幅名为《力量！力量！》的画，如图 5-15 所示。左上角有四分之一的太阳，下来是一幢带天窗的楼房，墙面和楼顶上都是窗户，有一条鹅卵石小径通向门口。楼房两边是两棵类似盆栽的小树，树右下角是太阳投射下来的阴影。小路旁边站着一个男孩子，胳膊和腿很纤细，圆圆的躯干看不到肩膀，面向前方站立着。



图 5-15

这幅画最明显的特点是：整幅画面严重偏左，线条断断续续，笔触凌乱，整体给人一种不安稳的感觉。这是一个非常想与人交流，但是又碍于自己力量不足、自信心不够而无法做到的男生，他需要陪伴和温暖。从认知层面上来说，阿千可能存在过于感性、做事易瞻前顾后的倾向。阿千有很多想法，但都显得片面、不太成熟，为此不太容易得到他人的理解。从笔触凌乱来看，阿千平时也不是一个很专注的人，易让人觉得毛躁。总之，就阿千反映在这幅画上的认知特点来说，阿千感性，易胡思乱想，也不太专注。

2.《小女孩的森林木屋》

王贝贝是一个看起来很清秀的大一女生，样子总是怯怯的。图 5-16 这幅画取名《小女孩的森林木屋》，内容非常简单，一目了然。

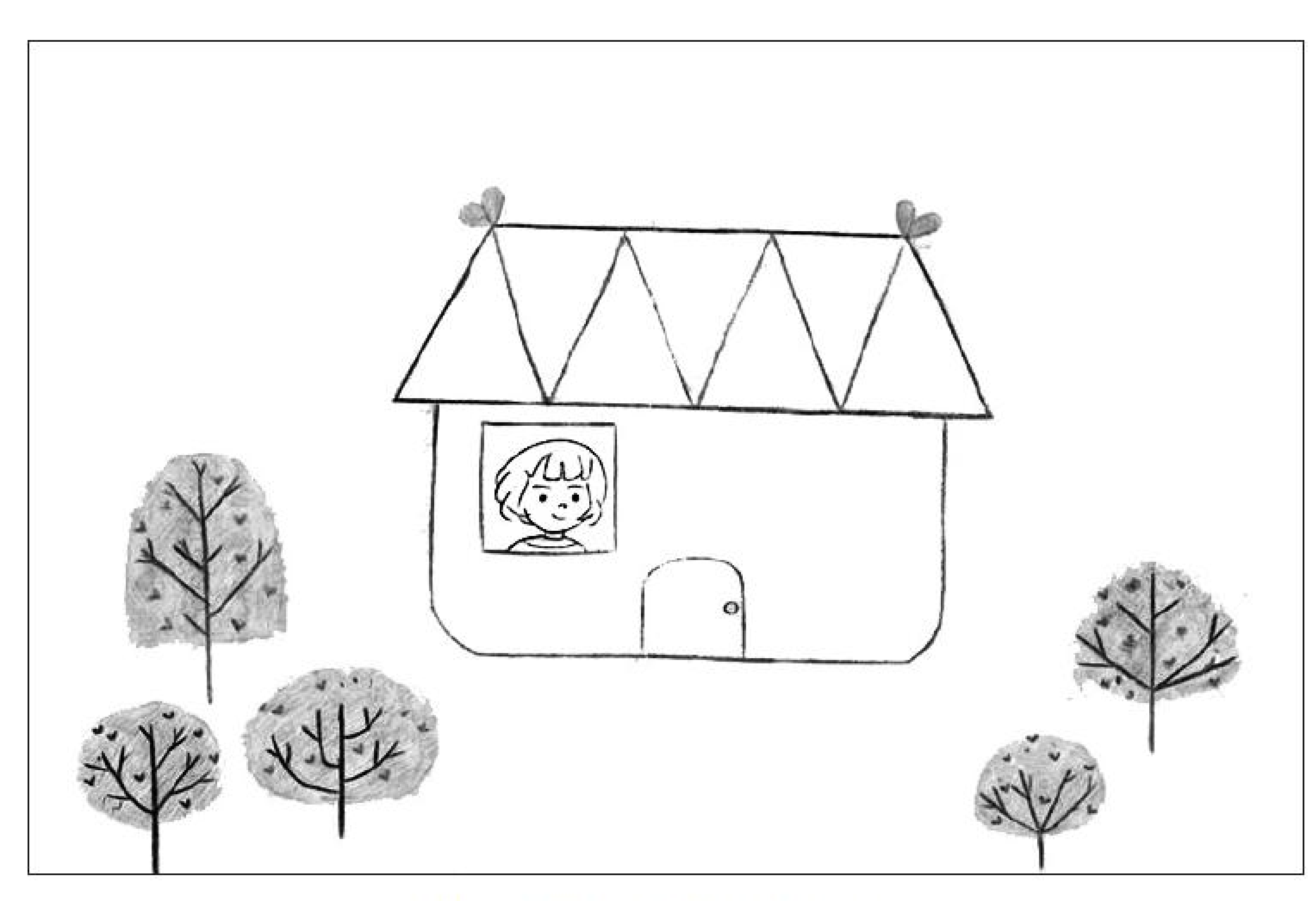


图 5-16（原图见彩插页）

从整体来看，这幅画大小、位置适中，线条清晰无涂抹痕迹，画面颜色以紫色和粉色为主要色调，整幅画看起来非常清新、可爱。画纸正中间画了一座平面房，笔画简单，中规中矩，房门低矮而紧闭；房子周围画了五棵树代表森林，树干和枝丫都很纤细，看起来更像小树苗而不是森林；房子中一个短发小女孩面带微笑，透过窗户向外看。此外，王贝贝在房顶、树枝上画了大大小小数十个心形，认为这样很符合“小女孩”的梦幻的审美。

看到这样一幅画，我们如何从中去分析王贝贝的认知特点呢？

所谓画如其人，王贝贝的画，非常清晰地照见了她自己。画面整体给人一种简单的感觉。平面房、枝丫分明的小树、只露出头的短发女生，除此之外只有爱心，线条分明，画面非常干净。这意味着，这是一个非常单纯的小女生。笔触清楚、仔细绘就的心形也

说明其做事情思路清晰、注意力集中。另外，在房树人测验中，房、树和人之间的比例也能说明一些问题。比如这幅图中，木屋占了很大一部分，作为森林的树木却很小，看起来一点都不像森林，倒像是一些小树苗。房子和树的比例明显不协调，说明画者在看待问题时可能存在不全面、不成熟的倾向。

从好的方面来说，画者还保持了一种单纯的童真，为人真诚善良，会使得别人愿意接近画者；从不太好的一方面来说，画者的思维可能会显得比较幼稚，难怪画者要躲进森林里去寻求安宁了。大学生已经是一个成年人了，应该学会用成年人的方式为人处事，尽量做到周到全面。

3. 《佛祖保佑》

阿慧是某大学经管专业的一名女大学生，笑容干净明亮。图 5-17 是她画的房树人画。这幅画内容丰富，但又很干净，拿到手上就让人眼前一亮。从画面整体来看，整幅画面较大，占到了五分之四；位置处于正中心；线条有力，大多是一笔画就，以圆润的线条居多。房子是两层的大房子，窗户大开，楼顶上分别是自给自足的菜园和休闲阳台；庭院里停着车子，有游泳池，生活富足；房子左边有大树，大树上吊着一个秋千供小朋友们玩，旁边还有一丛竹子，显示主人高雅的格调；老人在家门口迎接一家三口，旁边有一对陷入热恋的情侣，天上有佛祖保佑。总之，这幅画着重描绘了一个幸福美满的家庭。

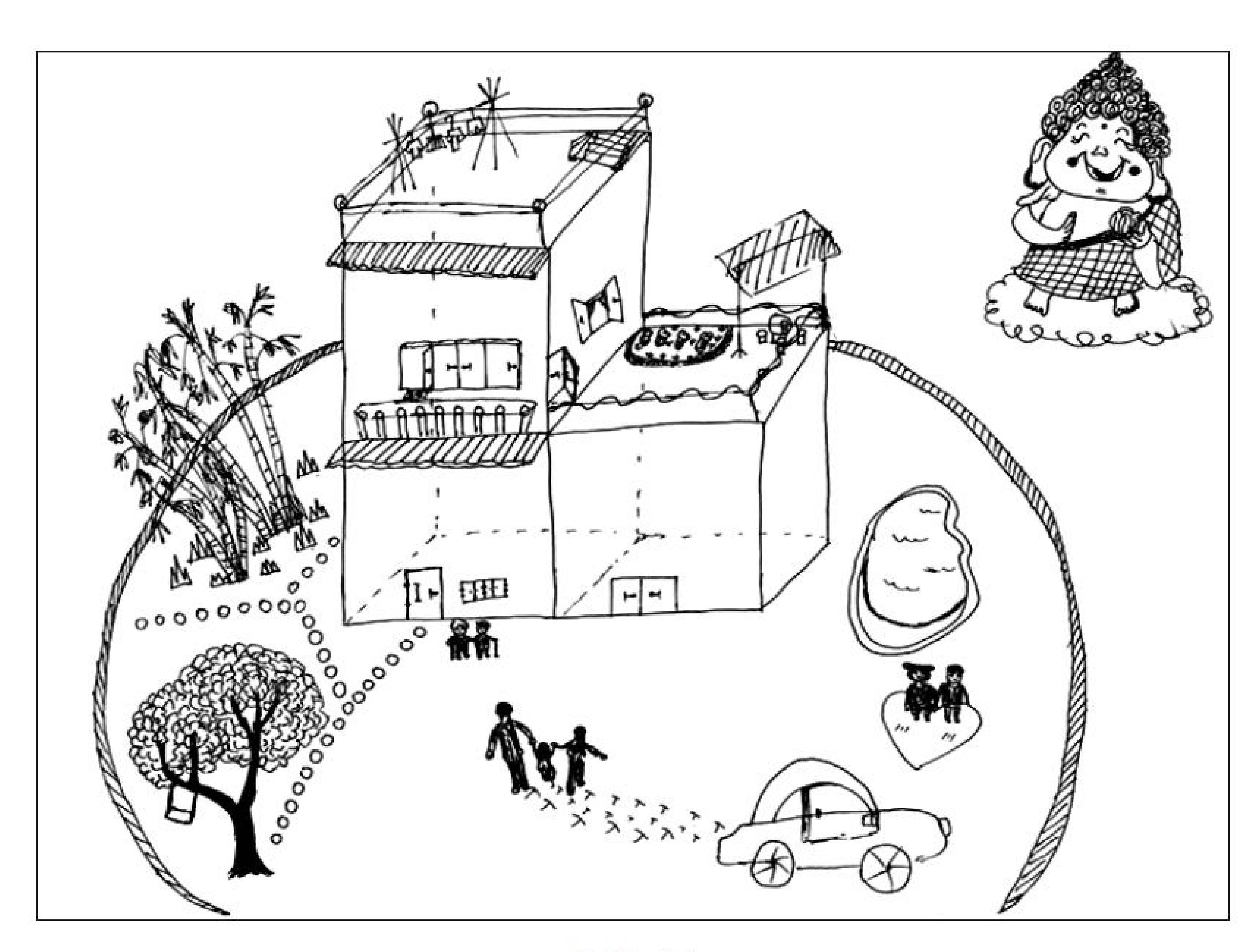


图 5-17

从认知层面来说，画者能在短时间内在画纸上呈现如此丰富的内容并考虑到方方面面的细节，可见画者思维活跃，看问题比较全面，具有大局观念，同时也不忘细节。对树叶、石子路、佛祖头发等的细致描绘，说明画者做事沉着冷静，注意力持久。总的来说，这位画者的认知水平比较高，应该是一位成绩不错的大学生哦！

通过以上三个故事，您对了解自己是不是有一些启发呢？接下来，请您拿着自己画的房树人画对照认知特点绘画解析与自评表（见表 5-1），对自己的认知做一个评价和总结吧。

表 5-1　认知特点绘画解析与自评表

整　　体	树　　木	房　　屋	人　　物	附　属　物	认　知　面
画面偏右	偏右侧	—	—	右侧太阳	比较理性
画面丰富	树冠内容丰富	屋顶大	头大	—	想法多
画面内容比例合适	树木画比例合适	立体房屋	人物画比例合适	—	看问题全面、成熟
线条清晰、作画时有整体规划、画面有远近距离差异	树枝、路径分明	瓦片清晰	头发分明	—	思路清晰 / 擅长策划
—	细致描绘树叶	细致描绘瓦片或者其他装饰物	细致描绘头发或者衣服等	—	专注力持久
超现实	不同寻常的树	不同寻常的房屋		附属物内容多	想象力丰富
自我总结					



了解情绪

生活中的我们时常会因为一场扣人心弦的比赛而兴奋、紧张，也会因为一项任务的完成而感到骄傲和愉悦，当然，面对危险我们也会害怕、恐惧，遭受挫折打击时也会陷入失望和沮丧的境地，工作和学习的压力也可以令我们焦虑不安……这些促使我们思绪万千的，正是我们再熟悉不过的老朋友——情绪，它充满了神奇的力量，可以使我们精神焕发，也可以使我们萎靡不振；它让我们学会理智思考，偶尔也会让我们失去控制，暴跳如雷。它让我们演绎出生活的酸甜苦辣，赋予我们或坚强或柔软的力量。情绪，是每个人一生中如影随形的伙伴。

也许大家对 Pixar 动画喜剧 *Inside Out*（图 6-1，中文译名《头脑特工队》）这部影片并不陌生，脑洞大开的编剧将情绪心理学的知识用戏剧手法表现出来，让观众在哈哈大笑的同时享受了一场科普盛宴。电影的主人公是一名叫莱莉的 11 岁小女孩，她头脑中有 5 个鲜明的情绪小人儿：活泼开朗的乐乐（Joy）、抑郁消沉的忧忧（Sadness）、烦躁易怒的怒怒（Anger）、胆小退缩的怕怕（Fear）和满脸嫌弃的厌厌（Disgust），这 5 个小人儿掌控着主人公的情绪，塑造着她的性格，伴随着她的成长，也让我们生动地看到了情绪是如何影响我们的举动、生活以及人际关系的。



图 6-1

在这一板块的学习中，随行师知明会陪伴你一起去揭开情绪的面纱，帮助你更好地察觉情绪，正确地认知情绪，与情绪这个“小怪兽”成为知己知彼的好朋友。

第一节　情绪的概念

一、科学解释

“情绪”是每个人都会谈论的话题，它似乎不难理解，然而，如何准确地定义情绪就没那么简单了，这个问题也一直困扰着哲学家、心理学家和神经科学家们。一直以来，学者们对情绪都难以形成统一的定义，因为情绪本身有许多特点，不同情境、不同个体产生情绪的原因也错综复杂。

根据基础心理学的研究，可以将情绪概括为**“伴随着认知和意识过程产生的，对外界事物的态度体验，是人脑对客观外界事物与主体需求之间关系的反应，是以个体需要为中介的一种心理活动”。**情绪常常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也会受到荷尔蒙和神经递质的影响。最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惧等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。尽管不同的情绪之间千差万别，但它们都包含着**三个核心成分：主观体验、外部表现和生理唤醒。**

1. 主观体验

主观体验指个体对不同情绪状态的自我感受，这种情绪感受的个体差异性极大，与很多因素有关。人们在经历喜怒哀乐等各种情绪时，总会有相对应的情绪体验。但同样的事件对不同的人来说，其感受到的情绪类型和强度都可能不一样。例如，同样是考试取得 100 分，对于普通同学来说是件很开心的事，而对于优等生来说已经习以为常；而当谈恋爱分手的时候，大多数人会伤心欲绝，但也有人可能早就厌倦了这段恋情，迫切希望有个新的开始。所以，当研究某个事件对个体主观体验的影响时，必须考虑很多因素。

2. 外部表现

外部表现指情绪涉及的身体变化，通常被称之为“表情”，包括面部表情、姿态表情和语调表情。面部表情是情绪非常重要的一种外在行为表现，它传递着十分丰富的情绪信息，尤其是眼睛，所谓“眉目传情”表达的就是这个意思；姿态表情包括身体表情和

手势表情。不同的情绪状态下，人们会表现出不同的身体姿态或手势。例如人在恐惧的时候会“缩紧双肩”，无奈的时候会“双手一摊”；语调表情是指语音的频率和幅度所包含的情绪信息，例如紧张的时候说话会“发抖”。

3．生理唤醒

生理唤醒又被称为“生理激活”，是指伴随情绪与情感产生而发生的生理反应和变化，它涉及一系列生理活动过程，包括中枢神经系统、自主神经系统、躯体神经系统以及内外分泌系统的激活。以自主神经系统为例，当人们非常害怕和紧张的时候容易心率上升、呼吸加快，生气的时候血压会上升，撒谎的时候皮电传导水平会急剧变化。

二、情绪的类别

1．基本情绪和复合情绪

从生物进化的角度来说，人的情绪可分为**基本情绪**和**复合情绪**两类。基本情绪是先天的、拥有独立的神经生理机制的内部体验和外部表现，包括快乐、愤怒、悲哀和恐惧四种基本形式；而复合情绪则是由基本情绪的不同组合派生出来的情绪。例如，愤怒、厌恶、轻蔑的组合可以命名为“敌意”；恐惧、内疚、痛苦、愤怒情绪的组合便是“焦虑”的表现。

2．心境、激情和应激

从情绪状态的角度来说，根据情绪发生的强度、持续性和紧张度，可以把情绪典型地划分为**心境、激情和应激**三类。

（1）心境是一种微弱的、持久而又具有弥散性的情绪状态，通常称作“心情”。心境会使人的情绪在相当一段时间内保持不变，它具有长期性、弥散性的特点。长期性指的是心境的持续时间长，比如一个人取得了重大的成就，开心的状态可能会持续数周甚至数月；弥散性指的是弥漫扩张，就像杜甫在《春望》中写的“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，本意是描述乱世别离的悲凉情景，诗人受其影响，所以觉得花也为之落泪，鸟也为之惊心，它们都在哭泣，这也是心境的一种体现。

（2）激情是一种强烈的、爆发式的、持续时间较短的情绪状态，这种情绪状态具有明显的生理反应和外部行为表现。手舞足蹈、怒发冲冠、拍案而起、暴跳如雷、喜极而泣等词语描述的都是激情情绪状态。积极的激情情绪使人迸发出巨大的能量，振奋人心，

激励自我；消极的激情情绪同样也会因其暴风雨般的强烈能量而带来破坏性的结果，给个体的工作学习生活造成极大困扰，比如青少年因小摩擦导致口角、斗殴、伤人甚至危及生命，都源于一时的激情冲动。

（3）应激是指在遇到意外事件或危险情景时出现的高度紧张的情绪状态。个体在应激状态下的反应有消极和积极之分。积极的反应表现为急中生智、及时摆脱危险境地，做出平时几乎不可能做到的事情；消极的反应则表现为惊慌失措、意识狭窄、行为紊乱，不能准确地做出符合当时目的的行动。人们如果长时间处于应激状态中，就会降低机体的免疫能力，减弱机体对外界刺激的敏锐性。

通过表 6-1 可以清晰地了解三种情绪状态的差别。

表 6-1　三种情绪状态的比较

情绪状态	强　度	时　间	爆发度 / 紧张度
心境	微弱	持久	平静
激情	强烈	短暂	爆发式
应激	强	急速	高度紧张

三、情绪的产生

情绪时时刻刻都与我们同在，但我们却对它知之甚少，它到底是怎么产生的呢？莎士比亚笔下的人物哈姆雷特曾经说过“**There is nothing either good or bad but thinking makes it so.**（其实世事并无好坏，全看你们如何去想）”。我们每天的经历也证实了这个道理——**我们头脑中的想法决定了我们的情绪**。

比如我们时常会对某件事情左思右想，甚至让自己焦躁不安、纠结不已，后来却发现事情并没有想象中那么严重，只是当时消极的想法占据了头脑，紧张不安的情绪涌上心头，无法得到及时控制。由此可知，是当时的情景引发了我们的认知，认知又激发了我们的情绪和行动。

1. 脑的主宰

脑是人类意识活动的指挥中心，掌管着思考、感情、行为、动作以及身体各种感觉功能，脑科学的研究已经表明：情绪的产生由脑主宰。

我们的大脑主要由大脑皮层和边缘系统构成。大脑皮层是大脑的主要部分，它负责执行人体的许多高级功能，包括语言、思考、规划、执行、认知等，又被称为“理性的大脑”；而边缘系统包括海马区、杏仁核、扣带回、下丘脑等区域，它参与调解本能和情

感行为，主宰情绪、动机、记忆等功能，因此又被称作“情感的大脑”。**在处理情绪的时候，大脑会通过“边缘系统”和“大脑皮层”这两条路径来完成。**我们不妨来举个例子：假设我们正在野外玩耍，突然间看到了一只棕熊，这个刺激信息先传递到边缘系统，使我们受到惊吓，然后本能地扭头就跑。与此同时，刺激信息也会传递到大脑皮层，大脑皮层会做出理性的判断。比如看看熊能不能追到我们，经过判断熊和我们中间隔着一个山谷，那我们便是安全的，这时大脑皮层就会告诉边缘系统“不用害怕，可以停止逃跑了”。由此可见，**边缘系统的情绪反应很快，是迅速模糊的本能情绪，而大脑皮层的情绪反应更慢一些，是针对现状的理性判断，然后再用理性判断去干预本能情绪。**随着年龄的增长，大脑皮层对边缘系统的控制力越来越强，本能情绪的表达也越来越受到理性判断调控，这就是我们常说的“越长大越成熟理性了”。

情绪在脑部的产生机制和过程如图 6-2 所示：对刺激的感受和判断由情绪中心的边缘系统负责，对情绪的约束和调节由认知中心的大脑皮层负责（主要是前额叶），而对基本情绪的身体反应则由本能中心的下视丘负责。由此，**情绪对人体的影响主要是通过大脑皮层和边缘系统的相互作用来实现的，如果这个过程出现失衡，就会引发一系列心理疾病。**例如，强迫症患者会重复、过度地去做或者想一些无意义的事。有研究表明，有反复洗手、反复检查等强迫症状的患者，他们的边缘系统都受到了影响（扣带回和尾状核），虽然他们的大脑皮层认为这些行为或者想法是无意义的，但始终无法得到边缘系统的控制。

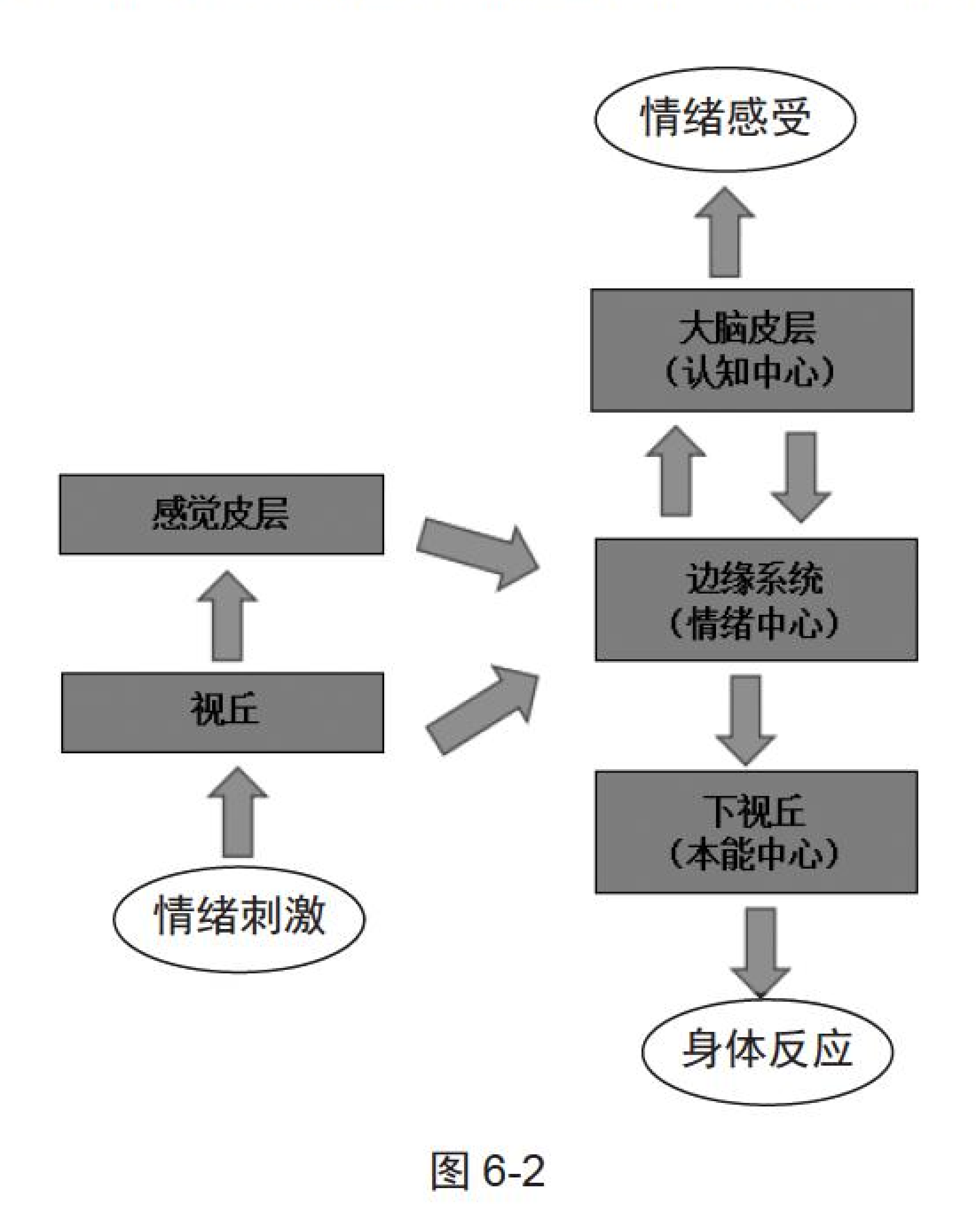


图 6-2

2. 情绪 ABC 理论

前面我们已经提到，不同的个体对相同情景或事件的感受差异性极大，由此产生的情绪类型和强度都不尽相同。例如，同样是“升职加薪”这个消息，小王感到很高兴，他觉得更能发挥自己的价值了，这是领导对自己的认可；而小张却非常沮丧，他想到这意味着更多的工作和压力、更少的假期，担心自己不能胜任。再比如，同样是夕阳，李商隐叹“夕阳无限好，只是近黄昏”，朱自清却说“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”。同样的生活，同样的经历，在有的人眼里，它是积极的、光明的、充满灿烂前景的，而在另一些人眼里，它却是消极的、黯淡的、看不到希望的。由此来看，导致不同情绪反应的源泉，不在于事件本身，而在于人们对事件的想法和态度。

如图 6-3 所示，诱发事件只是引起情绪及行为反应结果的间接性原因，而真正的直接原因是当事人遇到诱发事件时所持有的信念、解释和评价。

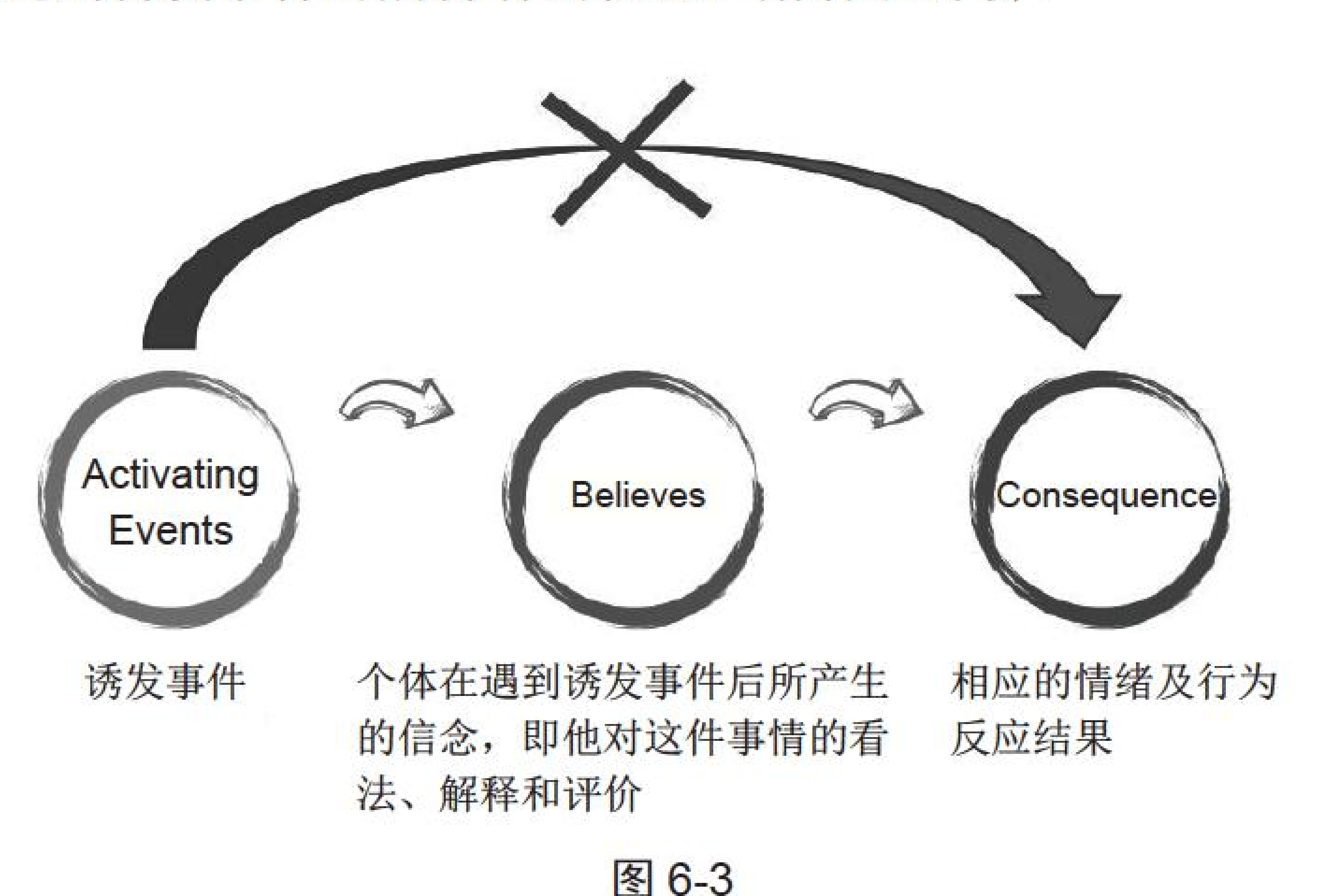


图 6-3

“情绪 ABC 理论”是美国著名心理学家埃利斯（A.Ellis）在 20 世纪 50 年代所创立的合理情绪疗法的核心理论，这一理论认为：**激发事件 A（Activating Events）只是引发情绪和行为后果 C（Consequence）的间接原因，而引起 C 的直接原因是个体对激发事件 A 的态度、认知和评价所产生的信念 B（Believes），即：引起情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容。**积极的信念会产生积极的情绪和行为结果，消极或错误的信念则会导致不良的情绪体验和行为结果。再举个例子：同样是饥渴状态下，面对半杯水，乐观的人会说：“啊，太好了，还有半杯水！”他们会在开心愉快的心境下享用这半杯水。而悲观消极的人则会唉声叹气地说：“唉，只有半杯水了！”当然他们也能够得到这半杯水，但内心是不圆满和不快乐的。

如图 6-4 所示，同样的前因 A 产生了不一样的后果 C_1 和 C_2，这是因为从前因到后果之间一定会经过一座桥 B，这座桥就是我们对事件的解释和评价，解释和评价不同（B_1 和 B_2），后果自然也就不同了。**生活中的情绪困扰大多来自于我们自身对事件不合理的信念要求，因此，要减轻或消除情绪困扰，不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪体验。**如果你想改变目前的情绪困扰，就试着填写表 6-2 所示的合理自我分析报告，为自己重新注入满满的正能量吧！

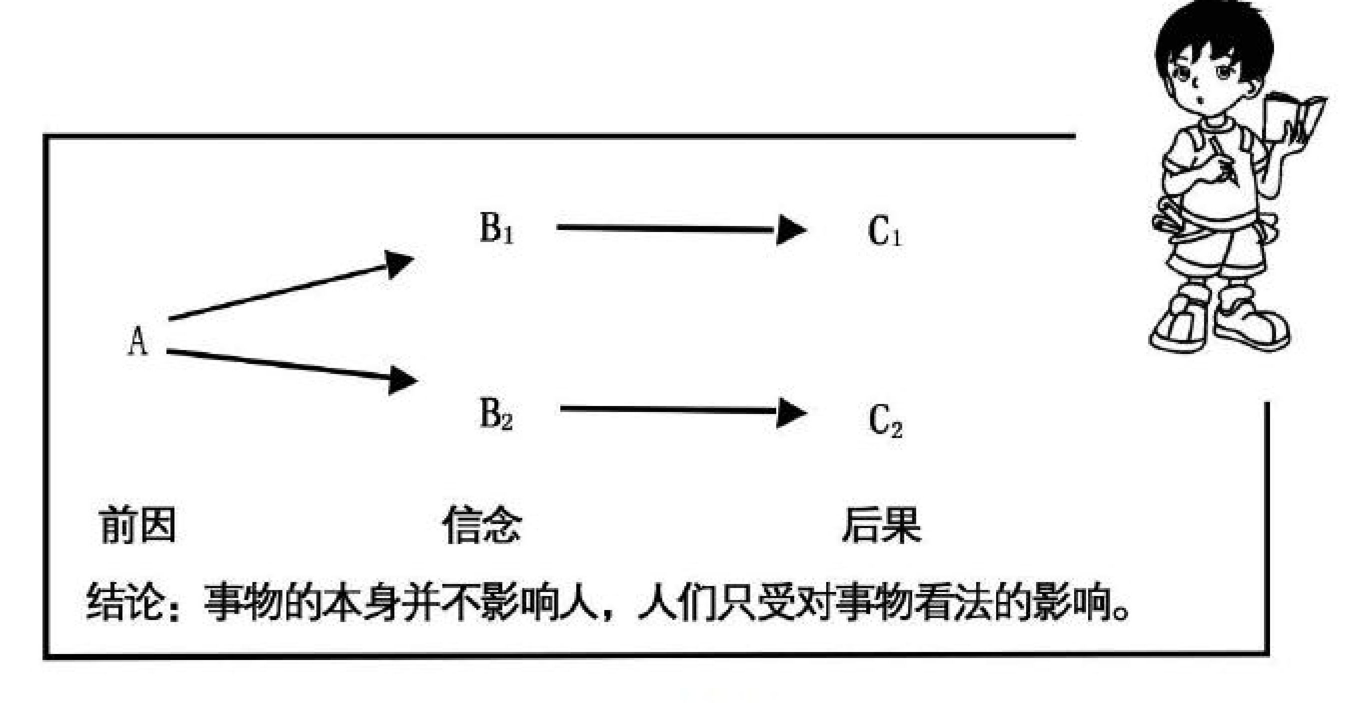


图 6-4

表 6-2　合理自我分析报告（Rational Self-Analysis）

基 本 步 骤	具 体 分 析
事件 A	
情绪和行为 C	
不合理信念 B	
与不合理信念辩论 D	
新观念 E	

四、日常生活中的情绪

刚才，知明带着大家一起学习了情绪的科学解释、基本类别和产生方式，那么在日常生活中，我们应该如何利用这些知识来正确看待每天都在上演的情绪体验呢？我们不妨再次回到前面提到的那部动画喜剧《头脑特工队》中，跟着知明一起来分析乐乐、忧忧、厌厌、怕怕和怒怒这五个角色的情绪吧！

1. 乐乐（Joy）

在影片中 Joy 看似是占主导地位的，然而 Joy 存在的最大作用却是让人们发现了其

他几种情绪有多重要。一开始，莱利的父母希望她永远都是那个快乐的小女孩，妈妈总是告诉她要“保持微笑”。于是在莱利的脑海中，Joy 忽视和打压 Sadness，将 Sadness 束缚在小小的空间里，而结果就像在现实生活中常常发生的那样：Joy 的努力反而给了莱利额外的压力，她要花很多时间在父母面前假扮成开开心心的样子，实际却陷入了忧伤的境地，产生社交退缩，甚至想要逃跑。最终，悲伤、恐惧、愤怒、痛苦的情绪全都爆发了出来。**我们都以为快乐是生活的底色，但说到底“永远快乐”几乎是不可能存在的，我们需要成长，需要独自经历那些负面情绪，才能逐渐成为一个独立、自由、理性的个体。**

2．忧忧（Sadness）

看过这部电影的人都不难发现，其实蓝色小人儿 Sadness 才是真正的明星。当莱利要离开明尼苏达，搬家到旧金山，离开往昔的朋友时，她感到被悲伤笼罩着。她在和家乡道别，也是和自己的童年道别。虽然悲伤看起来像是一种缓慢的、淡淡的情绪，但研究表明，悲伤会引起我们的生理唤醒，使我们的身体变得活跃；悲伤状态所造成的大脑变化，会使得一个人的记忆更加深刻，收集信息、细节的能力会变得更强。**真实的悲伤会让我们面对现实，体验生命，从而知道什么是我们真正需要的。**

3．厌厌（Disgust）

在我们年幼的时候，一定会有某种特别不爱吃的食物，就像莱利在面对绿色的西蓝花时，厌恶的小人儿就会跳出来。厌恶的情感往往是针对某一特定事物的，例如某一种菜品、某一种风格或某一个人。在心理学领域，一个和厌恶联系紧密的概念是“恐惧症”（Phobia），虽然这个词听起来像是来源于恐惧的，但实际上恐惧症往往和厌恶有着更深的联系，因为厌恶比恐惧更出于本能。我们之所以害怕蜘蛛、老鼠、血、伤口、公交车上的陌生人……其实是本能的厌恶在抵抗它们。**当我们感到厌恶时，实际上是在迅速地对周边的事物、环境进行判断，这是一种面对潜在威胁时的防御模式，它使我们避开潜在的惊恐，从而免受伤害。**

4．怕怕（Fear）

因为恐惧考试失败，所以拼命复习；因为恐惧受伤，所以远离危险……在强烈的负性情绪中，恐惧是一种信号，它实际上是对身体或情绪上面临的危险的一种本能回应，它在提醒我们：要小心。和厌恶不同，恐惧关乎经历。我们之所以害怕某个事物、某种空间和场景，其实是因为和这些事物、环境有相关的记忆与创伤。过分压抑恐惧并不能

使恐惧自己消失，而是会使其埋伏在内心的角落，随着我们的成长转移到其他的人和事上。当有些触动内心深处情绪的事件出现时，我们的情绪就会爆发，甚至可能通过潜意识来干扰我们的生活，影响到工作效率、社交能力。**因此，恐惧特别需要我们直接面对，甚至可以用来自我分析：你害怕的究竟是什么？说不定你能够战胜它。**

5. 怒怒（Anger）

这是最为强烈的一种负性情绪。在一些人的常识中，愤怒被视为是不理性的、具有破坏性的、会打乱我们思考节奏的情绪，是人际关系的杀手。然而，研究表明：愤怒的情绪表达并不会破坏理性的思考，相反，它有助于我们建立理性的思考。在愤怒状态下的人反而更愿意接触和原先观点不同的看法，减少偏见，做出理性的决策。**那些更强大、更有吸引力的人往往更善于释放愤怒情绪，因为愤怒的一大作用是帮助我们表达出“被低估”的感情。如果我们没有得到应得的东西，自怨自艾没有什么作用，适当释放出愤怒的信号是对自己的有效保护，也更有可能被这个世界公平对待。**

我们的每一种情绪都是不可或缺的，就如影片中提到的：害怕让你躲避危险，厌恶让你远离中毒，愤怒让你追求公正。所有这些情绪只要在正确的情境下使用，都会有重要的意义。情绪也并非像我们想象中的“非黑即白”，一段记忆可能包含快乐和忧伤两种情绪，一切都取决于当时我们大脑中是谁在做主。所以，学会与情绪和解吧，勇敢地去拥抱你的每一种情绪，因为无论你喜欢与否，它们都将赋予你多彩和完整的人生。

知明小贴士

1. 每一种情绪的存在都是有原因的，它们不能用单纯的“好”或“坏”来评判。
2. “有情绪”比“没有情绪”要健康得多。
3. 处理情绪的方式不是逃避，而是面对。

第二节　绘画了解情绪

画由心生，绘画为我们提供了很好的情绪发泄和表达的途径，那么正在看这本书的你，最近的情绪状态是怎样的呢？画幅画就可以有大致的了解。不信的话，我们来试试看！

在上一个板块，您是不是已经画了一幅房树人画？如果是几天前画的，那么此时需

要您重新画一幅，如果是刚刚画过，可以直接用来分析自己的情绪状况。为什么隔了好几天就要重新画呢？因为情绪千变万化，几天前的情绪也许和现在会有很大不同。

下面，就请跟随知明的脚步继续前进，看看如何通过房树人画来了解自己目前的情绪状态，并积极寻找突破口，重新做回自己吧！

绘画心理故事

1. 迷茫的林峰

林峰今年22岁，是一名刚刚大学毕业的学生。由于考研失败，林峰决定开始找工作。然而林峰的母亲却希望他能继续考研，求学。林峰自己也觉得左右为难，自己并不是完全拒绝考研，可是考研存在着诸多的不确定性，他最担心的还是万一考研不顺利，就还是去找工作，因此对考研的信心不是很足。林峰的母亲望子成龙心切，出于对孩子前途的关心，更希望他能够再次考研，这样以后的路可能更宽阔一些、顺畅一些。

我们一起来看看林峰的这幅画（见图6-5）。这幅房树人画整体占用画纸的面积较小，无论是房子、树，还是人，都画得较小，画了很多松树，树上有较多涂抹的地方，树干颜色很深，这些表明了目前林峰的情绪比较低落，对自己的未来感到焦虑和迷茫；屋顶用了很多网格状图纹，有些杂乱，这说明林峰想得多，而且可能会受家庭的束缚和影响；但同时整幅画线条很流畅，画面比较干净，说明林峰逻辑清晰。虽然有些情绪，但尚在自己可以控制的范围内，而且自己也在努力寻求帮助和突破。

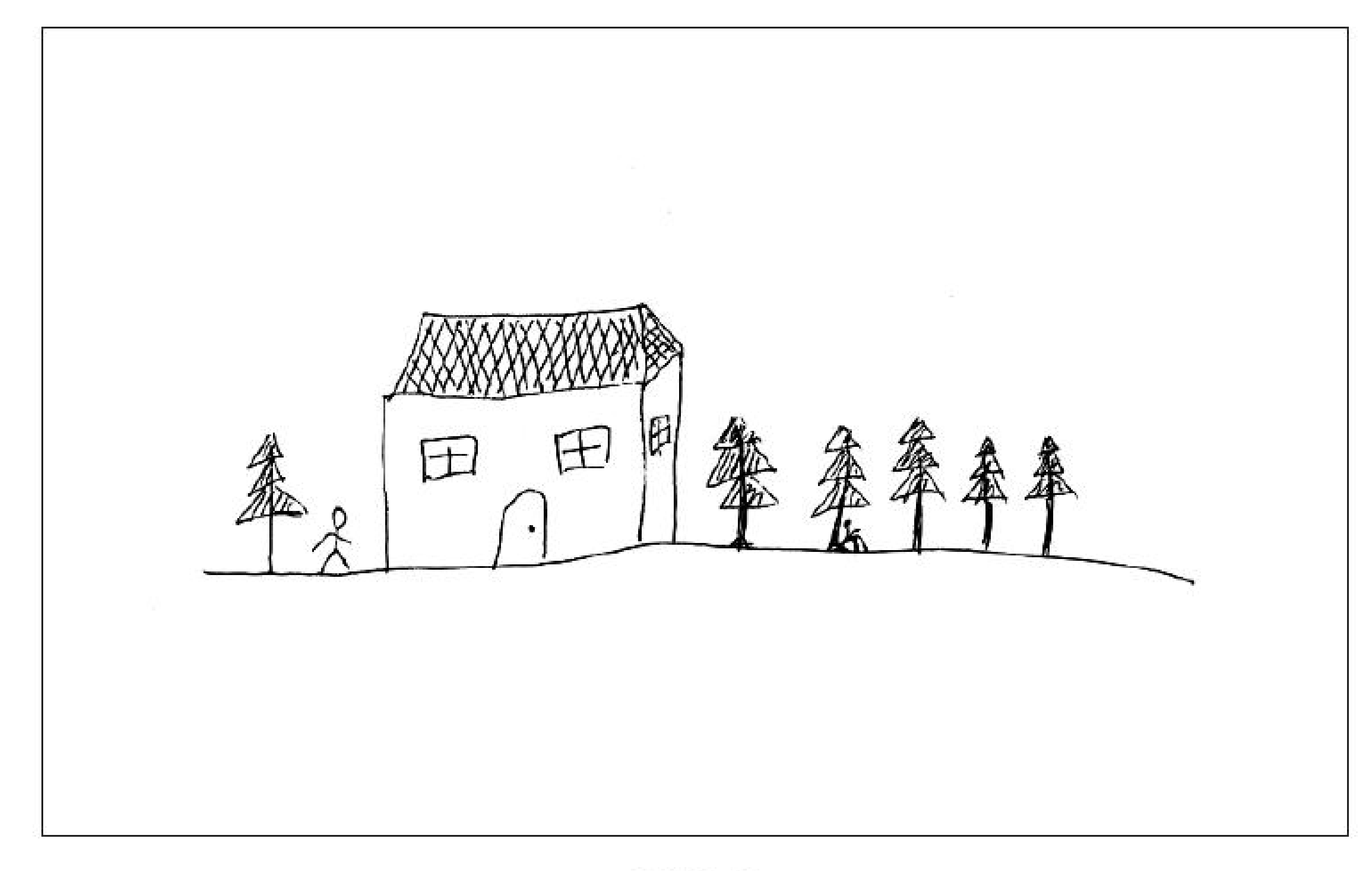


图6-5

对于即将走入社会的大学生们来说，对未来都怀有些许忐忑和不安，甚至会陷入暂时的迷茫和纠结，这些都需要一段时间去调整、适应。不妨先给自己一段安静的时光，调整心态，调整认知，更加积极主动地去了解自己、了解这个世界，听从自己内心的声音，才能慢慢规划出未来的模样，做出理智而无悔的决定。

2. 我觉得好艰辛

小青，一名大三的女生，11 岁的时候，母亲抑郁症自杀；14 岁的时候，父亲癌症去世。父亲去世之后，小青和弟弟（比小青小 2 岁）在伯父、伯母家长大，小青经常会想念父母。伯父、伯母也有孩子，但是伯父、伯母对小青和弟弟很好，毕竟要养几个孩子，伯父、伯母经济压力很大，这也让小青一直很内疚。因为自己家里情况的特殊性，小青不愿意和同学说，和同学的关系也不是很好，经常会有孤独感，觉得很痛苦。图 6-6 是小青画的一幅画。

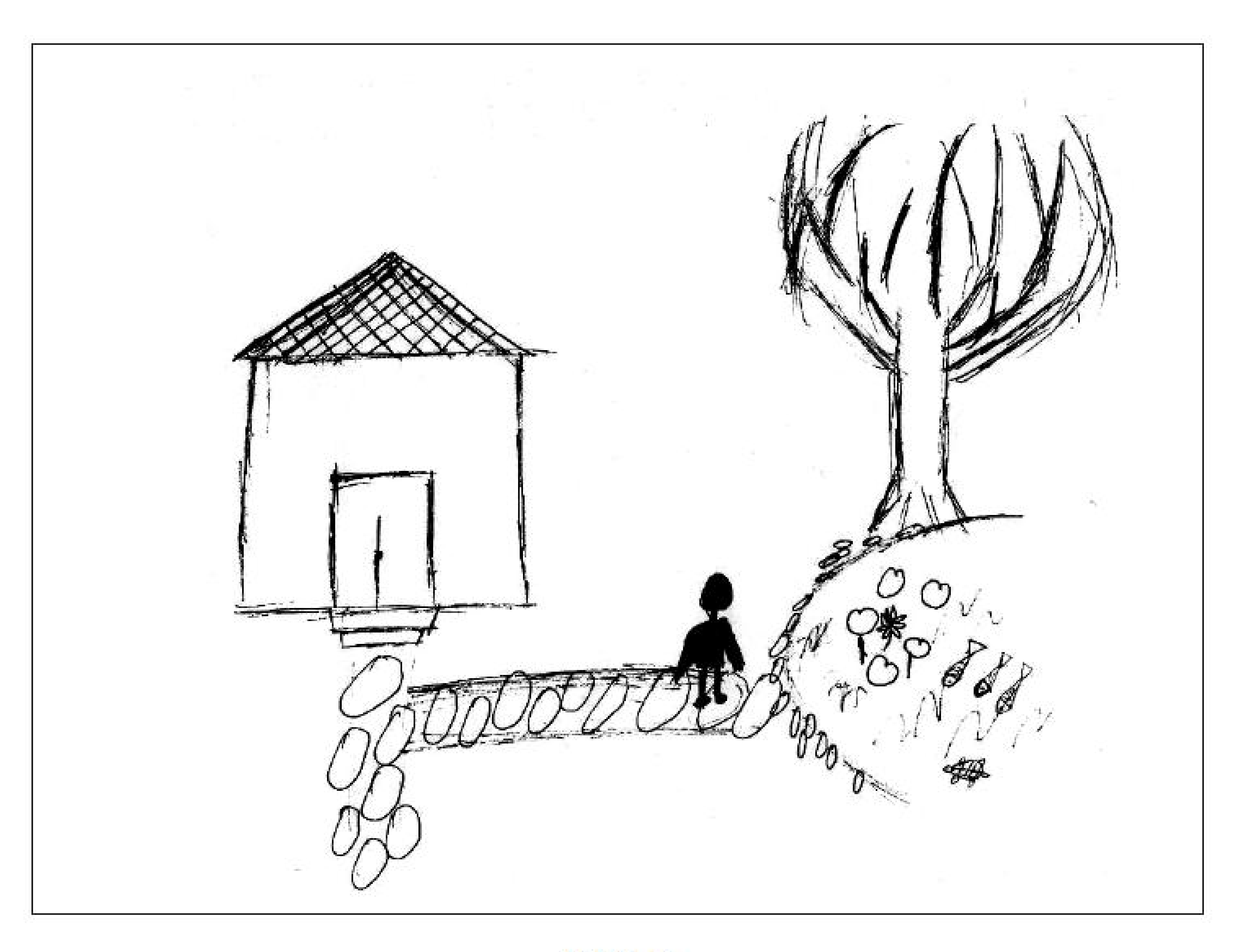


图 6-6

图 6-6 中小青的房树人画里，整个的人物是涂黑的，而且小青自己说是背影，这说明小青有很强烈的不良情绪，也想逃避，想逃开艰辛的生活和不公平的世界；右侧的树是一棵枯树，树枝反复涂抹，没有生命力，可见小青对未来是不抱希望的；左侧房子的屋顶是网状的，而且有涂抹，这是想法多、思维受限的象征；房子没有画窗户，门紧锁，门前台阶和石板路，都是对人际关系的自我封闭和逃避的表现。不过画面中也有好的方面，比如树枝是向上的，还有动物和花，这些也显示了小青对生命的坚持。

生活中我们确实会遇到艰辛和不如意，但如果就此放弃那就真的是被命运打败了，无论如何都要珍爱自己的生命，想办法好好活着。

3．失恋的滋味

黎姿上大三了，是班里的班长，班里同学都觉得她能力很强。大二她谈了一个男朋友，男朋友长得帅，家境也很好，班里同学都很羡慕黎姿。不到一年，两人的关系走到了尽头，这让黎姿非常痛苦，连续一周晚上失眠，白天也吃不下东西，整个人消瘦了很多。黎姿无法放下失恋这件事情，甚至开始怀疑自己活着是否有意义，她画了如图 6-7 所示的一幅画。

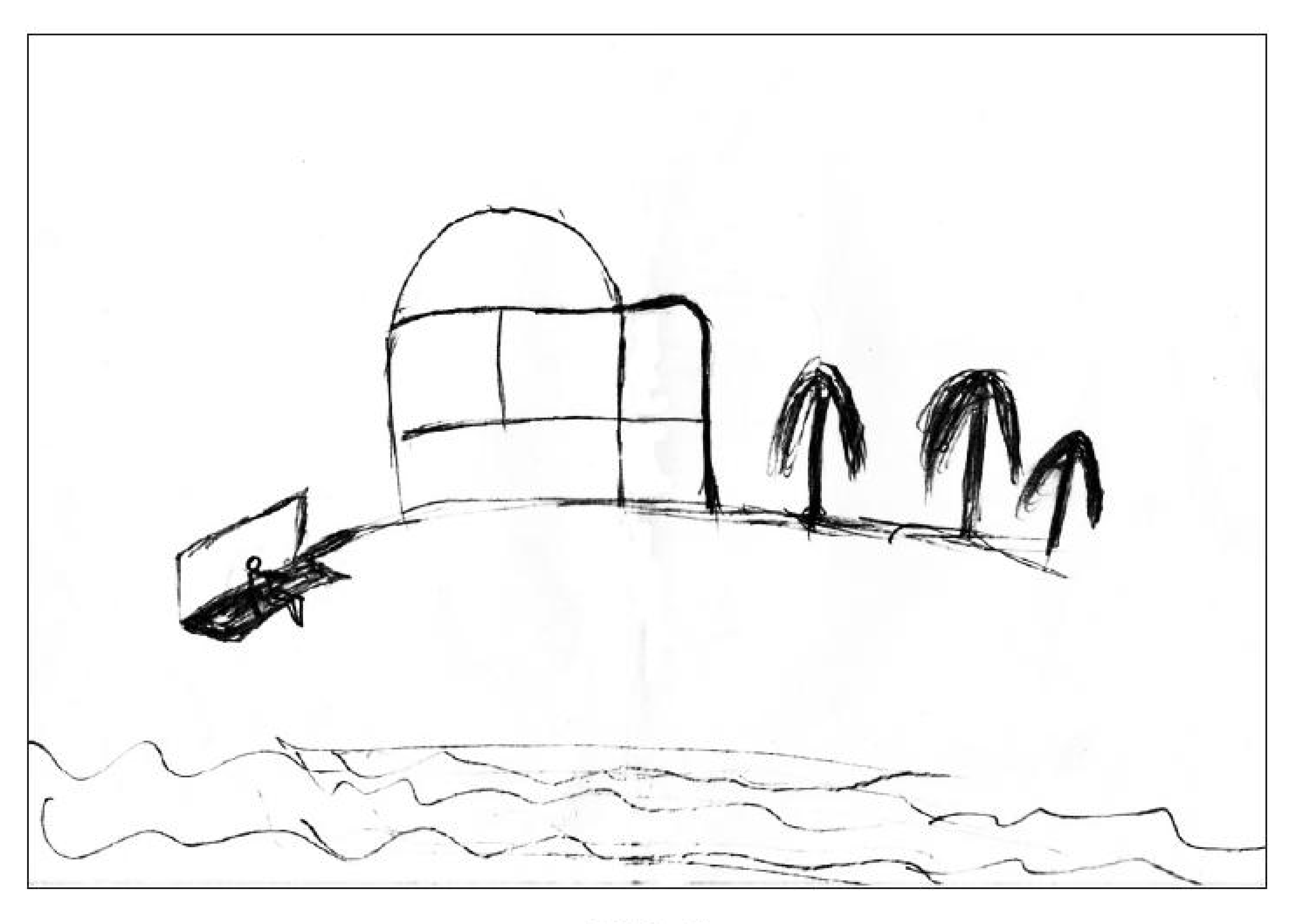


图 6-7

我们来看黎姿的这幅画。画面中充满了涂画的笔迹，表明了黎姿情绪不好，而且非常纠结；树是柳树，枝条下垂，这说明黎姿本身的个性比较敏感，而且此时情绪能量是下降的，缺乏生命力；人画得很小，没有五官，瘫坐在椅子上，这说明了黎姿的自卑、自我意识缺乏，也说明了她的困倦和乏累，没有活力。房屋没有门窗，表示她不愿意和人交往，是自我封闭的状态；门前的河流，线条很乱，这象征了她思绪的乱、心理的乱。

整个画面看起来情绪抑郁，表明黎姿正在忍受极大的痛苦，这样的情况需要尽快做心理疏导。

以上故事，对您了解自己的情绪是不是有一些启发呢？接下来，请您拿着自己画的房树人画对照表 6-3，对自己目前的情绪状态做一个总结和评价吧。

表 6-3　情绪绘画解析与自评表

整　体	树　木	房　屋	人　物	附　属　物	情绪特点
画面偏大	树冠三面被切、虚线条的树、颤抖状树冠	强调浴室（卫生间）、屋顶线很重	头发向上并涂黑	—	躁动、紧张
画面过小	树干细、无树冠、柳树、落叶	单面房子、远处的房子、狭窄的窗户	细致地描绘头发	—	情绪低落、焦虑、害羞
画面偏左	树冠向左倾斜	树屋	长长的眉毛	—	感性、情感比较丰富
线条长、用笔力度适中	多姿多彩的树、圆而饱满的树冠	—	圆圆的鼻子	—	情绪控制力强，情绪适度
画面反复涂擦	“个”字或“T”形树冠	倾斜的房子、吊脚房、颤抖型屋顶、屋顶涂黑	很多涂黑的部位、耸肩、两只腿不一样长	手套	焦虑、内心不安
—	横椭圆形的树冠、锯齿形的树冠、被风吹斜的树冠、折断的树干	屋顶大、烟陡然偏向一方	方正的肩膀、小小的肩膀	帽子	压力较大
自我总结					

了解了情绪，我们再来了解一个和情绪密切相关的内容，就是压力。如今快节奏的生活方式，让人们的脚步不停，思绪万千，也造成很大的压力。

第三节　压力的概念

对于正值青春年华的我们来说，实现梦想的道路上注定要承受压力，有的人在压力面前选择了放弃，而有的人却一直在坚持着梦想，不断将压力化为动力。作为一种重要的情绪体验方式，压力存在于我们每个人的日常生活中。下面，随行师知明就带大家一起走进“压力的世界”，帮助大家正确认识压力，学会如何“与压力共舞”。

一、科学解释

压力（Stress）也被称作“应激”，这一概念最早在 1936 年由加拿大著名生理心理学家汉斯·薛利（Hans Selye）提出，泛指压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验。从心理学意义上说，**压力是人的内心冲突及与之相伴随的情绪体验，是个体在生活适应过程中的一种身心紧张状态，这种紧张状态倾向于通过非特异的心理和生理反应表现出来。**

压力产生原因是复杂的，通常人们将那些具有威胁性或伤害性并因此带来压力感受的事件或环境称为压力源。生活中的压力源可能存在于人们自身，也可能存在于环境中，心理学家在研究中把造成压力的各种生活事件进行分析，概括出三类最基本的压力源。

1. 生物性压力源

生物性压力源是指通过对人的躯体直接发生刺激作用而造成身心紧张状态的刺激物，包括物理的、化学的、生物的刺激物。如躯体创伤或疾病、饥饿、性剥夺、睡眠剥夺、噪声、气温变化、酸碱刺激等，这一类刺激是引起生理压力和压力生理反应的主要原因。

2. 精神性压力源

精神性压力源是指来自人们头脑中的紧张性信息。例如错误的认知结构、心理冲突与挫折、不切实际的期望、不详预感以及与工作责任有关的紧张等。精神性压力源与其他类型压力源的不同之处在于它直接来自人们的头脑中，反映了心理方面的问题。生活中的压力事件处处可见，但有的人无动于衷，有的人却耿耿于怀，区别就常常源于人们内心对压力的认知。

3. 社会性压力源

社会性压力源主要是指造成个人生活方式上的变化，并要求人们对其做出调整和适应的情境与事件。社会性压力源包括个人生活中的变化，也包括社会生活中的重要事件。个人生活的改变常常会给人带来压力，这是一种纯社会性的压力源。

二、压力与绩效的关系

压力与绩效的关系可用图 6-8 来表示。

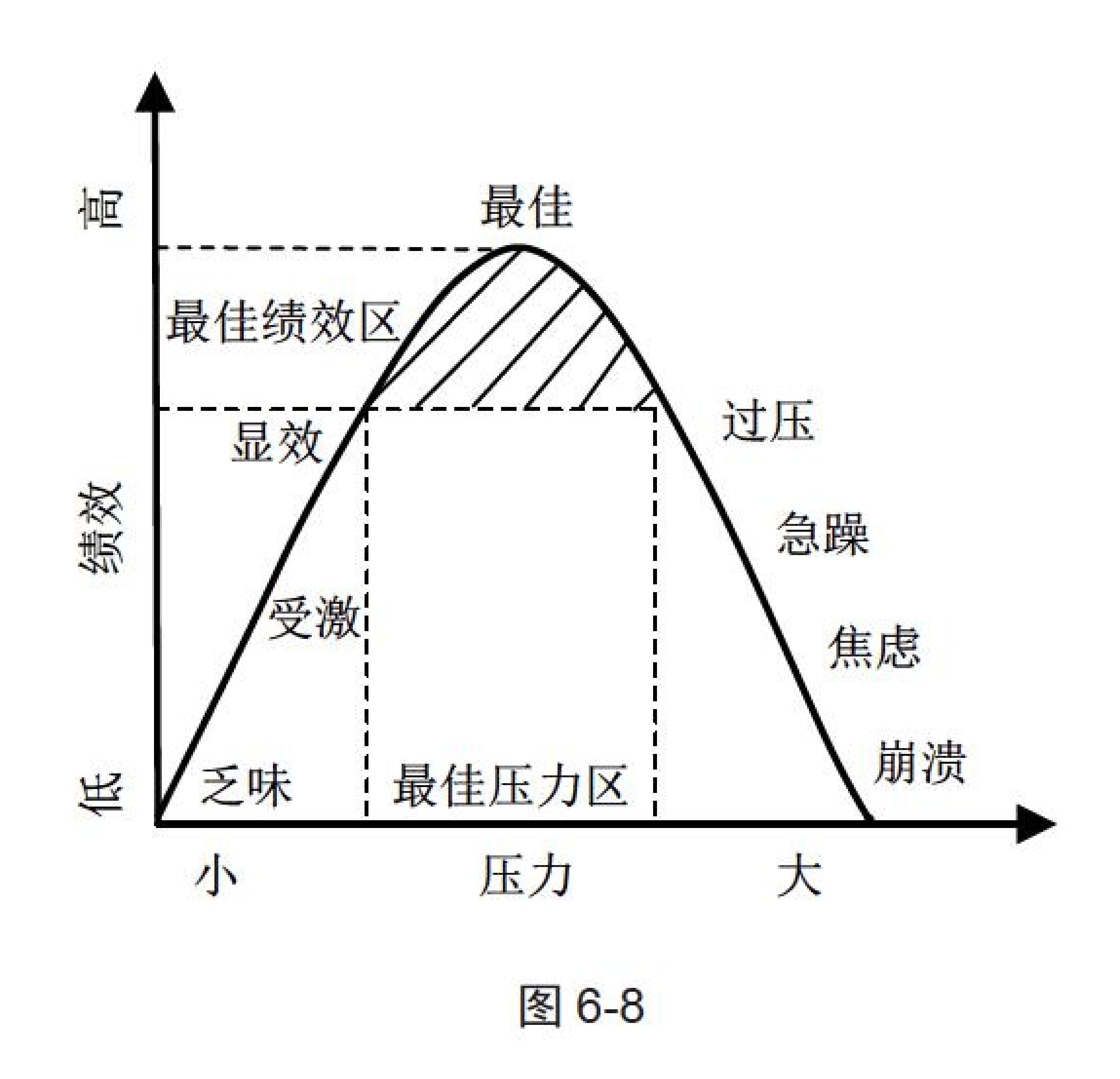


图 6-8

从图 6-8 中我们可以清晰地看到压力与绩效的关系。当我们完成工作任务的压力非常小时，我们觉得工作乏味，缺乏挑战性，集中能量和注意力到工作上的动机很小，从而使得绩效在很低的水平；随着工作压力的逐渐增大，我们受到激发，绩效得到提高，在压力达到最佳点之前，工作压力越大，绩效越高；当工作压力超过最佳点后，压力越大，绩效越低，随着压力增加，依次出现过压、急躁、焦虑等状态，甚至使人崩溃。

值得注意的是，在绩效最佳点附近的绩效区，称为最佳绩效区。在绩效最高点附近的压力区，称为最佳压力区。如何通过压力管理，将工作压力保持在最佳压力区，进而使绩效处于最佳绩效区，是压力管理的主要任务之一。

所以，并不是“压力越大，动力越大”，我们在不可避免地承受学业、生活压力时，要记得通过合理的宣泄途径将压力控制在一定范围内，否则，压力过大也会让人产生焦虑不安、急躁甚至崩溃的情绪。

第四节　绘画了解压力

【趣味测试】看图测压力

知明这里有一些很有意思的图片，可以测试您近期的压力状况，您不妨跟随知明一起来试试看。

图 6-9 所示是静止的图片，如果您看到的是动的图片，说明您现在有压力，感觉动得越快，压力越大。

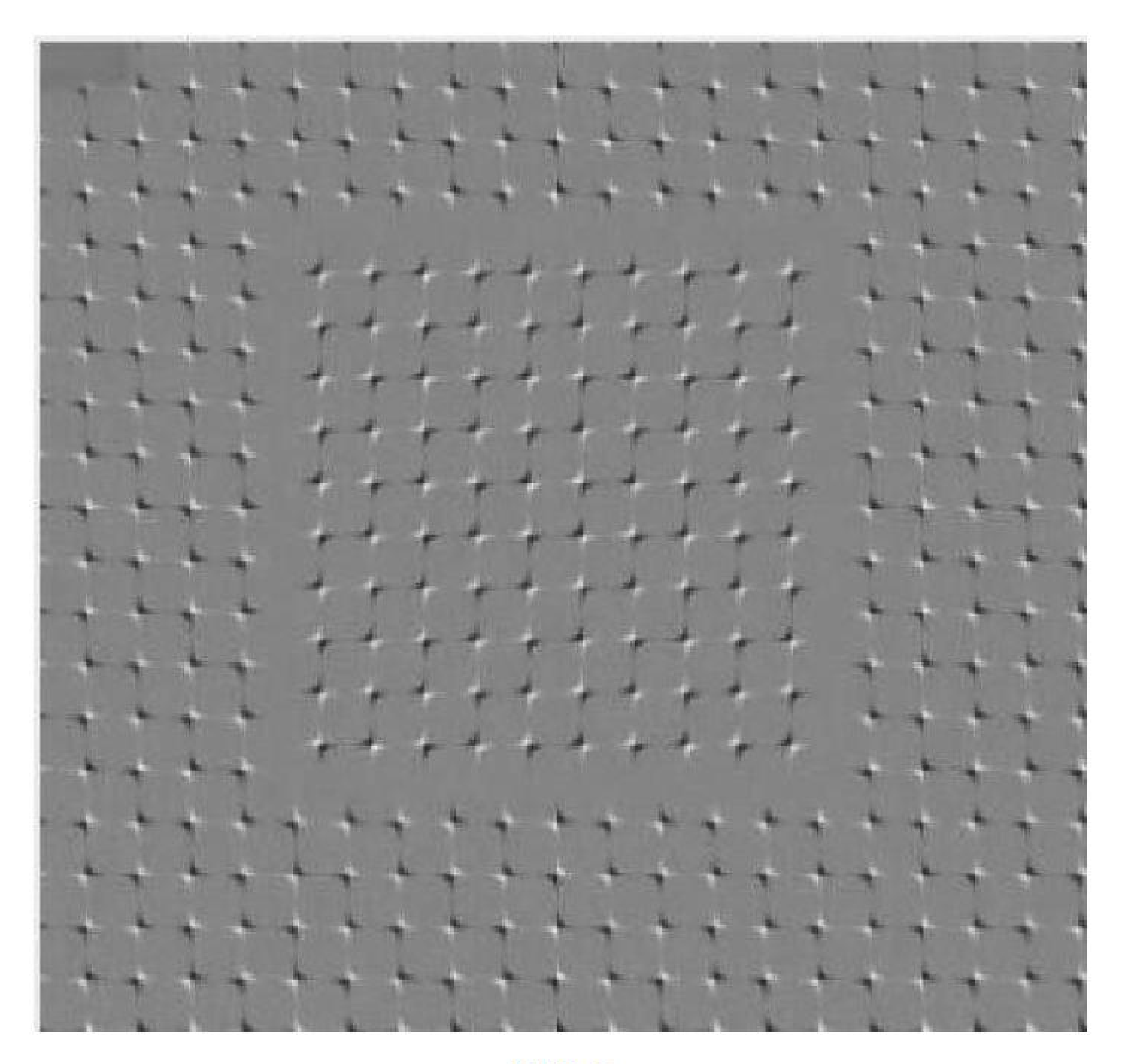


图 6-9

怎么样？您看这张图片时，是静止的一张图片呢，还是一个动态的图像呢？如果在您的眼中这是一张静止的图片，说明您近期没有太大的压力，情绪比较平稳；如果您看到的是运动的图像，那知明可要提醒您近期生活压力有点儿大，内心情绪波动可能也比较大，要注意调适。

【画一画】雨中人

什么？你问知明我怎么对自己的压力状况了解得更详细一点儿？这可难不倒我，我们还可以画一幅雨中人画来看看！

现在，请你找一个舒服的姿势坐下，让自己放松。轻轻闭上眼睛，把注意力集中在呼吸上，深呼吸。每一次呼吸都让你更加放松……现在想象一幅雨中人的画面，将你的注意力集中在这个画面上，直到它越来越清晰。那是怎样的画面，是什么样的氛围，人物在做什么，情绪是怎样的……好，现在你可以睁开眼睛，把你想象中的形象在下面的空白处画出来。绘画时间为 15 分钟。稍后知明会帮助你一起解析你的画。

第六章
了解情绪

绘画心理故事

无奈又纠结的阿鱼

阿鱼21岁，大四学生，今年上半年开始，在学习之余选择到企业实习锻炼。随着维持了几个月的新鲜感渐渐褪去，她开始感受到职场工作的压力和不如意，也由于之前跟同事产生的一些小摩擦而觉得这份工作并不能令她开心，愈发产生了“这种类型的工作是不是不适合我”“我毕业后到底要不要换个方向”的纠结想法。她留恋校园生活的简单美好，不想离开，又告诉自己江湖险恶，初出茅庐的“职场小白”哪怕换个工作可能也是这样的结果，于是她在“要找什么样的工作”这个问题上纠结迷茫。眼看着身边的同学都确定了毕业出路，阿鱼感到压力越来越大，因此焦虑不安，情绪不佳。她画了如图6-10所示的一幅画。

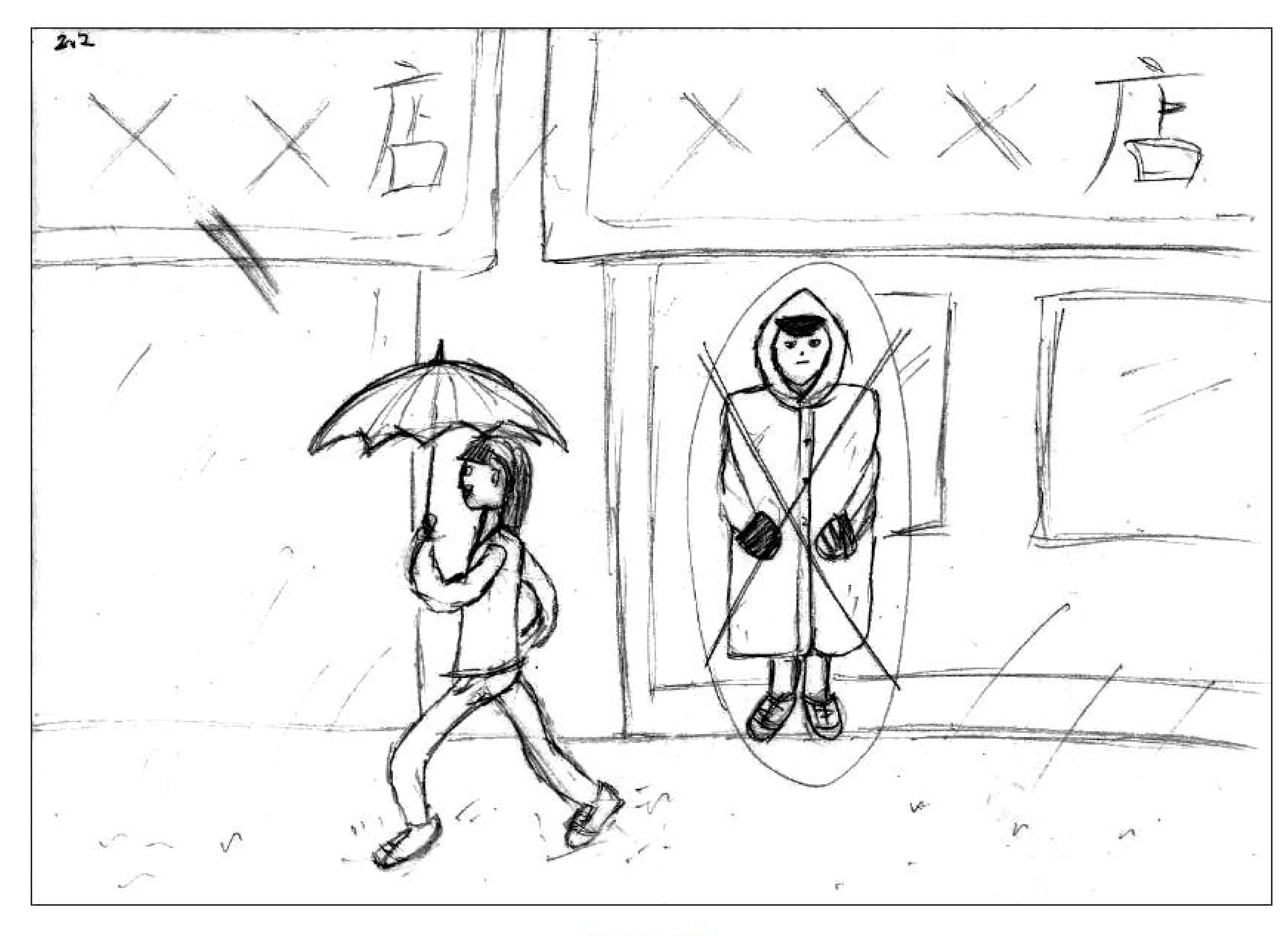


图 6-10

“在一条街上，下着倾盆大雨，有个年轻的女孩撑着雨伞，神色匆忙地跑着，她也不知道自己在追赶什么，而另一个年轻的男孩却穿着雨衣站在商店的房檐下，面无表情地看着一切……如果可以的话，我希望画面中可以增加自己热爱的东西，甚至可以是自己喜欢的人，同时，我希望可以把画面中的男孩抹去……”

知明带你一起来看看阿鱼的这幅画。

图 6-10 这幅画中有一位女孩正在向画面左侧跑去，她手中的伞能够为她遮蔽风雨，她的眼睛盯着前方，路旁的风景并没有让她驻足停留；路边有一位穿着雨衣的男孩正看着这一切。画面大小比例合适，直线条较多，下笔流畅，雨伞可以挡住落下的雨滴，女孩的头发有较多涂抹痕迹，男孩的双手放在口袋里，口袋也有较多的涂抹痕迹。

对于即将走出舒适象牙塔的大学生们，无论读书的时光有多美好，在这个过程中曾取得多么辉煌的成绩，它们终将成为过去。如果太过留恋过去，就无法更好地拥抱未来。因此，我们必须勇敢地跳出来看看，才能学到更多生活的智慧，才能让自己有更多的成长和突破。同时，也要学会更多地关注自我，不必太在意他人的看法，认清自己的能力和需求，活出自己的模样！

看完了上面的故事，您是不是对绘画与压力有了更深一步的认识呢？下面就跟随知明一起，结合表 6-4 来看看自己的压力状况吧。

表 6-4　压力绘画解析与自评

你对画面的描述	
你的自我感受	
雨滴情况	
避雨措施	
减少哪些画面内容会让你更舒服呢	
增加哪些画面内容会让你更舒服呢	
你的压力自我评价	

【解析要点】

（1）你感受到的雨越大，范围越大，你承受的压力也就越大。

（2）如果你想要减少的是雨，那么可能你正承受着较大的压力。

（3）如果你想增加的东西很多，则说明你的抗压方法很多；如果你想增加的东西不多，则说明你的抗压能力很不错。

（4）有避雨措施，说明你有抗压的方法。

第五节　情绪对健康的影响

情绪往往会引发我们身体上的变化，并且对我们的身体产生很多不良影响。现在很多医院里有经验的医生都很认同一个观点，好多来看病的病人，除了生理上的疾病之外，也往往带有一些心理上的问题，有时甚至生理上的疾病是心理原因造成的。是不是很令人惊讶？下面就让知明带您去了解一下。

一、心身疾病的概念

情绪与我们的身体健康息息相关，现代医学研究表明，长期的焦虑、抑郁、忧愁、苦闷，都会给我们的身体健康带来极大的损伤。古时，中医就有一种说法，认为过度的情绪宣泄会损伤相应的人体器官。所谓“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”，总结出了七情与五脏的关系。

目前现代医学已将心身疾病作为一个大类进行相应的研究。心身疾病是一组与心理社会因素密切相关，但以躯体症状表现为主的疾病。主要特点包括：心理社会因素在疾病的发生与发展过程中起重要作用；表现为躯体症状，有器质性病理改变或已知的病理生理过程；不属于躯体形式障碍。

二、情绪对身体健康的影响

1. 积极情绪会促进健康

陕西师范大学的王振宏、王永、王克静、吕薇等人曾经对积极情绪是否会促进大学

生心理健康的发展做了实证研究。他们选取安徽省一所高校105名自愿参加研究的大二、大三学生，分别进行了为期5周的积极情绪集体干预和个体干预。研究结果显示，通过干预促进这些大学生的积极情绪体验，不仅改善了体现病态心理的SCL-90因子症状，而且促进了体现积极心理的幸福感的提高和积极应对方式的改善。

在生活中，我们也常常发现，一个乐观、积极情绪较多的人，往往身体和精神健康状况都较好，就算是生病了，其康复速度也相对较快。

2010年，世界顶尖科学杂志《细胞》刊登了一篇论文。内容为实验室人员把一群植入肿瘤细胞的小鼠放进有各种其喜爱玩具的笼子里，里面有迷宫、玩具、房子等，且让小鼠在集体中尽情互动，他们将这群生活在快乐状态下的小鼠称为“快乐小鼠”。另一群则放在固定的小空间内，称为“对照组小鼠”。

将“快乐小鼠”跟“对照组小鼠”的数据进行比较后，科学家们发现：“快乐小鼠”的肿瘤重量比对照组的要低，有的肿瘤不仅变小，还消失了。实验涉及的肿瘤细胞包括黑色素瘤、胰腺癌、结肠息肉病、肺癌等。其中，黑色素瘤抑瘤率43.1%，胰腺癌抑瘤率为58.2%，肺癌抑瘤率为36.5%。

更可喜的是，上海市肿瘤研究所发现：良性精神刺激可能改变了癌细胞的代谢，同时影响到免疫系统。

2. 消极情绪会损害健康

如果现在请你看一部令人很悲伤的电影，诸如《海边的曼彻斯特》《亲爱的》等，你可以注意一下，在你看到非常令人悲伤的电影情节时，除了会难过、流泪之外，有没有身体哪个部位是不舒服的？有些人可能会胃痛，有些人可能会头晕，这都是消极的情绪给我们的身体带来的损伤。

在约翰·辛德勒所著的《坏情绪再也不来纠缠你》一书中，他提到了一个有趣的案例。

辛德勒在书中写道：“我曾经有一个病人，是个杂货商。连锁店之间竞争激烈，儿子又经常惹是生非，他的胃就总是痛个不停。偶尔会有医师说他得了溃疡，而他熟识的医师又说他没患溃疡，结果他不但胃痛，而且头痛。

“后来他终于开始相信他没有胃溃疡。他每年会去钓鱼两次。每当到达离他家四十公里之外的地方，他的胃就不痛了。离家在外的两周，他的胃都不会痛。但是一旦回家看

到小镇的法院塔楼，胃痛又会发作。”

这个杂货商的情况便是典型的由情绪引发的胃部不适。

2017 年 6 月 28 日，浙江邵逸夫医院 25 岁的规培医生陈德灵猝死。之前他经常加班、通宵，猝死前曾连续通宵值守夜班。据网友提供的陈医生朋友圈截图，其曾在朋友圈发：“黑 + 白 + 黑，下班啦，还活着真好。”据《南方周末》报道，早前，重庆一家公司针对北京、上海、广州、重庆等地共 58 912 人进行的“上班族亚健康大调查”结果显示：长期感到疲惫、精神萎缩者占 18.78%，记忆力下降者占 15.96%，腰酸背痛者占 9.65%，失眠者占 7.96%。

高负荷的工作，最后不仅造成身体高度疲劳，也导致很多人陷入沮丧和绝望，而身心俱疲正是过劳死的直接诱因。此时，人们除了身体上的疲劳之外，常常会出现精神恍惚、注意力不集中、耳鸣头晕，或者情绪上陷入低沉消极的情况，而这种情绪上的消极又往往反过来作用于身体，引发恶性循环。

三、绘画了解身心问题

【画一画】画出你觉得不舒服的身体部位

请闭上眼睛，花些时间注意身体的感受。从脚开始到身体，在心里为所有的感受做记号。

现在，请您使用彩色绘画材料将您感受到的内容画出来。尝试自发且直觉性地去创作，不用担心是否符合实际，您的目标是表现出对于身体的感受而非真实的特征。

第六章

了解情绪

在完成图画之后，请用一些词语或文字描述图像。如果你描绘出一个特定的症状、感受或者疼痛，可以尝试回答和图画有关的下列问题：

（1）最明显的症状（疼痛、肿大、发痒、创伤、发炎等）在哪里？例如，如果你身体有特定的疼痛部位，哪里最疼痛？

（2）疼痛或者其他症状，有特定的形状或颜色吗？

（3）在你身体里有没有出现其他感受？你是如何使用颜色、线条或者形状来描绘它们的呢？

思考完自己的身体心理画，我们一起来看看其他同学的绘画心理故事。

四、绘画心理故事

我的心，好难受

小云是一位大二的女生，因为不喜欢自己之前所学的专业，所以转到了一个新的专业。开学伊始，新的宿舍、新的环境、新的专业课程，这一切都让小云感到很不适应。

最近她的压力越来越大，导致寝食难安。同时小云还感到心脏不舒服，时常心慌，感觉很压抑。之前高三的时候小云也曾经因为人际关系有隔阂和考试压力而出现心慌症状，当时去医院检查过，没有器质性的问题。

知明用意象对话技术结合绘画心理学进行咨询开导后，小云觉得舒服多了，小云画下了此次咨询的心路历程。小云一共画了 4 幅画，如图 6-11 和图 6-12 所示。

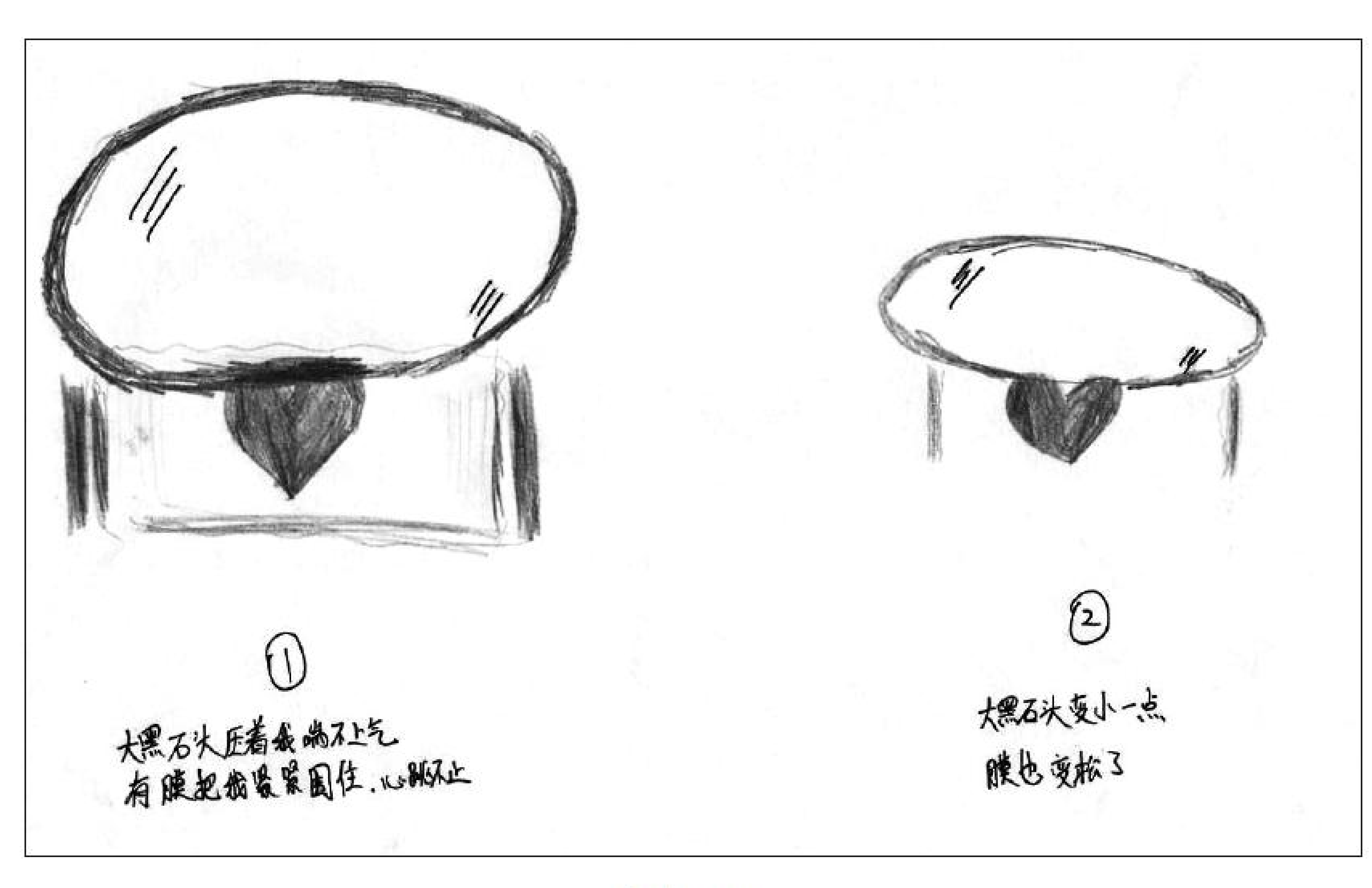


图 6-11

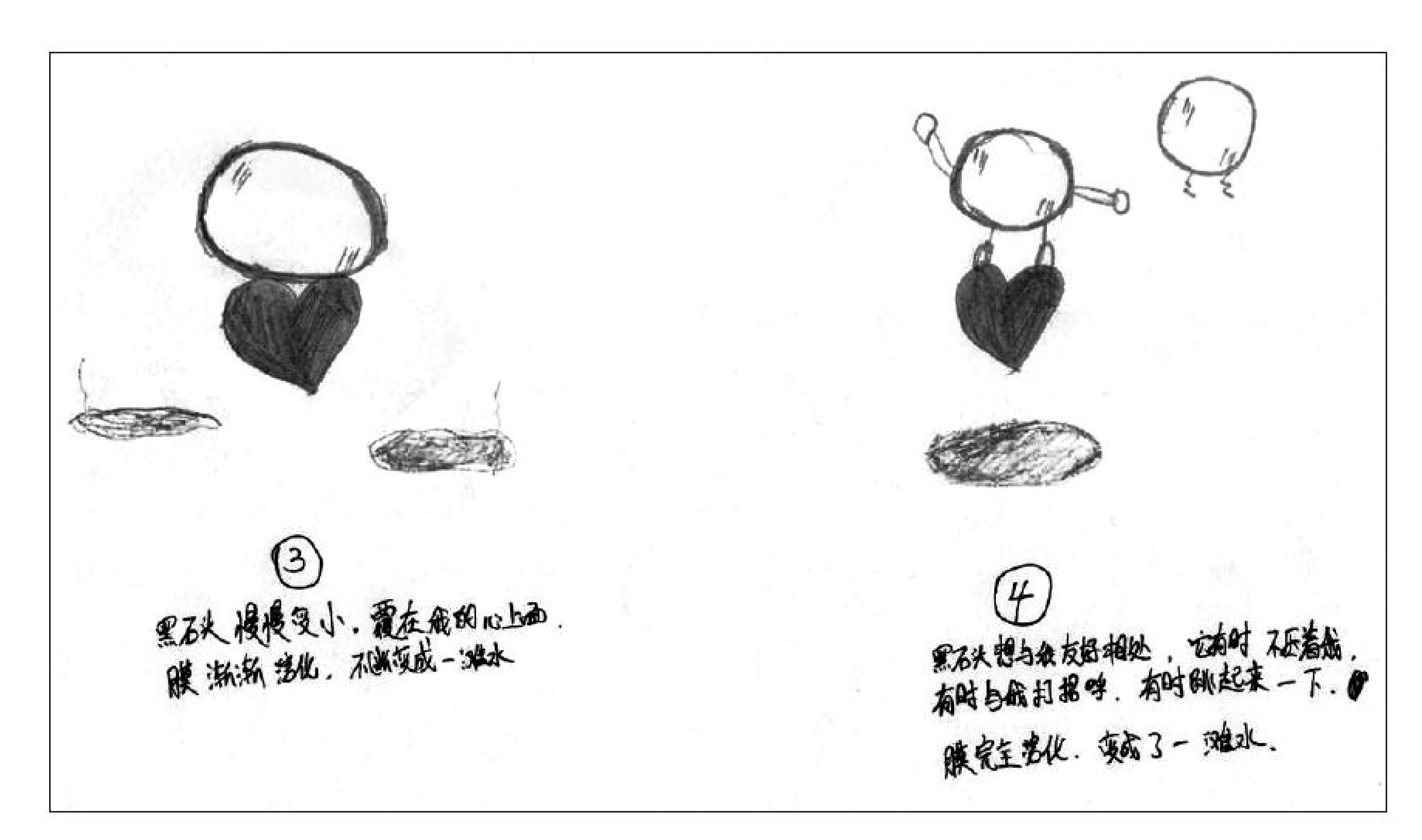


图 6-12

以下是小云自己的感受和体悟。

画面一：我体会到了自己心脏的不舒服，觉得又紧又慌，还很压抑。总感觉有块石头压在心脏上，心脏周围好似有膜包裹一般。我的心脏想说：“我要出去。”我还想跟膜说：“你们要包裹我，限制我，还是要保护我？”我听到膜说：“我们就是你的想法，是你的想法在限制你啊！”看清楚这些之后，我觉得放松了很多。我又体会了一下石头带给我的感觉，这石头到底是从哪里来的呢？大概石头就是让我感到压抑的宿舍环境吧。因此尽管我心里有很多想法，却无法表达。

画面二：知明让我勇敢地表达自己的感受和想法，在咨询室里，我觉得很安全。于是我就把平时生活中、人际交往中乃至家里的一些情况都说了出来，说完之后，很奇妙，我感觉到石头变得小一些了，也松动一些了。

画面三：看着这块石头，我还是感觉到很不舒服，非常想要这个讨厌的石头消失！我盯着它，心中默想，但是石头并没有完全消失。想着想着，我就烦躁起来，心里很是着急。后来咨询师告诉我，我的情绪没有得到完全的表达和宣泄，就像个石头堵在那里了，所以会对我产生不好的影响。在她的鼓励下，我开始反复表达：“我允许自己不好，允许自己情绪低落。”说完这些，我心里反而轻松了很多。

画面四：在我的情绪被充分表达之后，我意识到，虽然石头和情绪依然在，但是不影响自己。我明白了人就是这样，有阳光积极的一面，也有阴郁消极的一面，如果一味地想要阳面而抵抗阴面，会让自己压抑，要学会接受自己那阴郁消极的一面。想明白之后，我感觉舒服多了，心脏也不那么难受了。

读完小云的故事，您一定也很想了解自己目前的身体状况与情绪的关系吧。那就尝试完成表 6-5 的心身疾病自评表吧，也许你会有更深的思考和感悟！

表 6-5　心身疾病自评表

身心状况	头　部	脖　子	胸　腔	腹　部	四　肢
身（感觉）					
心（情绪）					
形（形状）					
色（颜色）					

到这里，相信您已经对情绪有了更为深刻的了解和感受，哪个部分让您感觉最有帮助呢？哪个故事令您受到不一样的触动呢？为了及时巩固学过的知识点，让我们一起来完成下面的小测验吧，检查一下自己对情绪知识的掌握情况，相信对您来说这些都是小意思呢！

【知识测验】

1. 情绪涉及的身体变化，包括面部表情、姿态表情和语调表情等，这被称为（　　）。

A. 表情　B. 情意　C. 心情　D. 情感

2. 同样是半杯水，有的人看到它，很兴奋地跑过来说“太好了！居然还有半杯水”，有的人则皱起了眉头，心里想“唉！怎么只剩半杯水了”，这说明个体对不同的情绪状态的（　　）不同。

A. 生理唤醒　B. 主观体验

C. 外部表情　D. 内心感受

3. 从情绪状态的角度来说，根据情绪发生的强度、持续性和紧张度，可以把情绪划分为三类，其中不包括（　　）。

A. 心境　B. 激情　C. 刺激　D. 应激

4. 杜甫在《春望》中写道：“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”这反映了情绪状态中的（　　）。

A. 激情　B. 应激　C. 心境　D. 情景

5. 埃利斯的情绪 ABC 理论认为：情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释、看法和评价所导致的，其中 A 是指（　　）。

A. 驳斥、对抗　B. 个体对事件的信念、看法

C. 个体情绪及行为的结果　D. 诱发性事件

6. 同样是夕阳，李商隐感叹“夕阳无限好，只是近黄昏”；朱自清却说“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，这是因为（　　）。

A. 不同的个体对相同情景的感受差异性极大

B. 不同的个体对相同情景的感受没有差异性

C. 李商隐和朱自清不是一个年代的人

D. 李商隐悲观，朱自清乐观

7. 压力源是指给我们造成压力的（　　）。

A. 客观环境　　B. 主观原因

C. 客观事实　　D. 主观感受

8. 关于压力与情绪的关系，下列表述正确的是（　　）。

A. 二者没有直接关系　　B. 二者密不可分

C. 压力越大，情绪越高　　D. 压力越小，情绪越高

9. 在绩效最高点附近的压力区，称为最佳压力区。这个区域在（　　）。

A. 动机最低的地方　　B. 动机中等的地方

C. 动机最高的地方　　D. 与动机无关，与个人努力相关

【答案】

1. A　2. B　3. C　4. C　5. D　6. A　7. C　8. B　9. B



第七章 了解意志

欢迎您来到自知之明世界的第三板块——了解意志，这将会是一场淬炼的旅程。游历过程中需要您遵守一个规则，即用心地去读这个板块。如果过程中出现不耐烦、难以接受等感受，可以放下书本，等到想看的时候再来看。您能做到吗？我希望您说“Yes”，因为我想看到您成为自己的那一刻。

此时此刻，您可能会很好奇，到底什么是意志呢？为什么要培养它呢？它为什么对您如此重要？且听我慢慢说来。

您有没有为一件事情策划了很久，也想了很久，可遇到了困难就没有再坚持下去？我们曾经信誓旦旦地对自己说：我要达成这个，我要实现那个。可是最后呢？也不过是三分钟的兴趣与热度。我们最常遇到的问题，比如被拖延症困扰，面临情感纠葛，减肥总是反弹，控制不住购物的冲动，沉溺于社交媒体和在线娱乐，经常熬夜时间还是不够用等，这一切都与意志相关！

大家应该对《喜羊羊与灰太狼》中的灰太狼不陌生吧，那句经典的台词“我一定会回来的”，大概没有人不知道吧。灰太狼从来没有捉到过羊，但是它抓羊的决心从来就没有被动摇，灰太狼就是一只非常有意志的狼。我们在面临失败时，也应该做到“败不馁”，不要被困难打倒，不能轻言放弃，即使梦想千钧一发摇摇欲坠，也要铭记我们的初心。知明会陪伴您，和您一起来打造坚强的意志，为您的成长之旅带来一份力量。

第一节 意志概述

美国斯坦福大学著名心理学家特尔曼曾耗时30年时间对许多人进行了长期追踪研究。他得出结论说：“智力和成就之间不是完全相关的。”他将800个男性被试者中成就最大的与成就最小的进行了比较，发现他们最明显的差异，在于个人意志品质的不同。

第七章
了解意志

近几年，美国心理学家又公布了一项就 150 名青少年进行的 50 年追踪研究报告。报告指出，相较之下最成功的人往往心理素质更强大，他们具有取得最后成果的坚持力、自信、克服自卑的能力、责任心、顽强的毅力，甚至在忍受常人难以忍受的痛苦时却仍怀着乐观的心态去从事自己的事业，直到成功。这些心理因素可以浓缩为两个字——意志。

一、意志的概念

意志是心理学中的一个概念，是指一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的品质。

意志是人格中的重要组成因素，对人的一生有着重大影响。人们要获得成功必须要有意志力。孟子就说过："故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。"这段话，生动地说明了意志的重要性。要想实现自己的理想，达到自己的目的，需要具有火热的感情、坚强的意志、勇敢顽强的精神，克服前进道路上的一切困难。因此，意志具有三个基本要素：明确的目的；自觉的行动；克服困难。

二、意志行为

人类的意志与行为往往难以分割，因为人类的意志总是表现在有意识、有目的、克服困难的行为之中，没有一定的行为表现就看不出意志过程。这种受意志支配和控制的行为就被称为意志行为。

人类意志通过行为表现出来，行为又受意志的支配和调节。然而意志对行为的调控并不总是轻而易举的，常会遇到各种外部或内部的困难，因此意志行为的实现总是与困难的克服相联系。为了达到一定的目的，就需要克服不同种类和程度的困难。

所以，意志行为中所克服的困难越大，意志行为的特征就显得越充分、越鲜明。例如，对一个身体健康的人来说，吃饭、穿衣、书写是一种习惯的、自动化的行为，但对于存在身体缺陷，如上肢残疾的人而言，这些在我们看来不值一提的事情却要靠他们坚强的毅力才能完成。又如，睡意袭来时要完成必须及时完成的工作；在某个时间里因禁食而克制进食的生理需求等，这些都是意志行为。所以，在社会生活中，小到搬一件东西，解一道数学题，大到参加科学考察，抗洪抢险，为一定的目的付出了艰辛，做出了努力，就肯定有意志过程的参与。

一个人能够克服的困难越大，表明这个人的意志越坚强；如果不能克服困难，表明这个人的意志薄弱。因此，人在活动中克服困难的情况，就成为衡量其意志强弱的标志。

三、意志的心理过程

完成一个意志行为大致要经历以下两个过程：采取决定阶段和执行决定阶段。前者是意志行为的准备阶段，它决定着意志行为的方向；后者是意志行为的关键阶段，以达到某种目的。采取决定阶段包括动机斗争、确定目的、制订计划与选择方法等。在采取决定之后，便过渡到执行决定阶段。执行决定是意志行为的重要环节，在此过程中，已建立起来的信心和决心可能会被动摇，通常发生下面的情况：执行决定时遇到困难，需要与消极的个性品质做斗争；心中其他的欲望仍然很有吸引力，产生了心理冲突；产生新的欲望或意图，与预定的目标相矛盾；做出决定时没有充分考虑到主客观条件，以至于实施时难以应对。

优良的意志品质，正是在克服困难的实际斗争中培养起来的，要有志向，要坚信自己能够达到预定目标。人生是小志小成，大志大成。许多人一生平淡，不是因为没有才干，而是因为缺乏志向和清晰的发展目标。美国心理学家特尔曼从 1921 年开始，对 1 528 名智力超常的儿童进行大规模的追踪研究，前后长达 50 年。这些超常儿童的智商都在 140 分以上，这些孩子成人后的情况如何呢？特尔曼对 800 名男性中成就最大的 20% 和成就最小的 20% 进行比较，发现这两组人的主要差别在于他们的人格品质，特别是意志品质：成就大的一组人在谨慎、进取心、自信心、不屈不挠、坚持性等意志品质上，明显高于成就小的一组人。

为了让大家看得更清晰，我们总结如下。

1．采取决定阶段（准备阶段）

（1）动机斗争（动机冲突）。

（2）确定目的（勾画、预想）。

（3）制订计划与选择方法（安排）。

2．执行决定阶段（关键阶段）

（1）执行决定（下达命令）。

（2）克服困难（解决问题）。

（3）修正决定（重复上述过程）。

四、意志的作用

宋代文学家苏轼曾说过："古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。"即使拥有过人的智慧，但如果没有坚强的意志，到头来同样成不了大器。因此，坚强的意志是一种十分可贵的品格，是一种优良的心理素质。它是我们战胜困难、克服弱点、迈向成功的一把利剑。

1. 坚强的意志是行动的强大动力

坚强的意志的作用表现在其内在驱动性，具体表现在以下两个方面：一是引发行为并直接指向目标。意志驱动行为，并对其进行调节，有选择地采取某些行为，如勇敢、顽强、坚韧不拔、舍生忘死地战斗，直至夺取胜利；同时制止和消除另一些行为，如怯懦、退缩、逃跑的行为。二是意志能维持动机的恒久，长时间地驱动行为指向目标，包括克服各种困难和挫折，胜不骄，败不馁，努力实现目标。

2. 坚强的意志是克服困难的必要条件

克服困难需要有坚强的意志，意志坚强使人迎难而上。意志坚强的人遇到困难，会认真地分析和研究，找出途径与方法，通过不断努力，最终将困难克服。与此同时，意志品质也得到了进一步的锻炼和提高。而意志薄弱的人则很可能被困难击倒。

3. 坚强的意志是事业成功的保证

纵观古今中外，凡是在历史上有重大贡献、有突出成就的人，大都是意志坚强的人。每个人都有自己的理想，但并不是每个人都能实现。一个很重要的原因就在于有没有坚强的意志，能不能经得起困难的磨砺。

第二节　常见意志品质

良好的意志品质是成功的基础，而不良的意志品质则是失败的祸根，其导致的不良后果不仅影响人的前途，还影响人的心理活动，使人形成不良的心理状态和性格缺陷，严重的还会发展成病态人格，我们需要尽早意识到不良意志品质的危害性。

一、良好的意志品质

自觉性、果断性、自制性、坚持性是构成一个人意志品质的四个基本因素。意志在每个人的性格中起着特殊而重要的作用，既能调控态度，又能调控情绪，并且促进和保证理智的充分发挥。

1. 自觉性

自觉性是指人对行动的目的和动机有清楚而深刻的认识，并受正确的信念和世界观的调节支配，在活动中能坚持原则，使行动达到既定目的的品质。

意志的自觉性以坚定的信念和科学的世界观为基础，为了实现预定目的，既坚持正确的决策，不为他人所动，又能及时听取合理化建议，修正不合理的地方，表现为行为的主动性、积极性、独立性、灵活性等。具有自觉性的人，行为是光明磊落的，思想和行为既有原则性又有灵活性、策略性，能独立自主地达到目标。如遵守纪律，执行准则；坚持真理，修正错误；胜不骄，败不馁；排除诱惑，抗拒干扰；等等。

2. 果断性

果断性是指善于明是非，适时而合理地采取并执行决定的一种品质，即是在全面考虑行动的各个环节和环境等诸多因素的基础上，面对复杂多变的情境，明辨是非当机立断，迅速而合理地处理问题并解决矛盾的能力。

具有果断性的人能全面而深刻地考虑行动的目的和方法，懂得所做决定的重要性，清楚可能的结果。因此，果断性表现在两个方面：一方面，在动机斗争时能当机立断，在行动时能敢作敢为，及时行动，毫不动摇；另一方面，在不需要立即行动或情况发生变化时，又能立即终止已经做出的决定。

果断性具有以下几个特点。

（1）以正确认识为前提。

（2）与思维的独立性、批判性、敏捷性相关联。

（3）以大胆勇敢、深思熟虑和当机立断为特征。

3. 自制性

自制性指一个人自觉控制和调节自己思想感情、举止行为的能力，是一种善于控制

自我的品质。自制性集中反映出意志的抑制职能。

自制性主要表现在两个方面：一方面能使自己排除干扰，坚决执行已经采取的决定；另一方面又能使自己抑制住与目的相悖的愿望、动机、情绪和行为，克制与目标实现不一致的思想和情绪。

苏联教育家马卡连柯说："坚强的意志，不但是想要什么就能获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时抛弃什么的那种本事。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制也就不可能有任何意志。"他讲的就是这个道理。亚里士多德认为："无自制力的人，为情感所驱使，去做明知道的坏事。有自制力的人服从理性，在他知道欲望是不好的时，行为就不再追随。"

因此，从某种意义上说，人最大的敌人，不是别人而是自己。人往往难以自制，能够理智地驾驭自己，实在是一件非常困难的事情。

4. 坚持性

坚持性指个人在行动中坚定不移、坚持不懈地克服一切困难和障碍，完成既定目的的品质。坚持性包含精力和毅力两种品质。所谓精力指一个人具有充沛饱满的精神去克服困难、达到行动目的的品质。毅力是人们长期不懈地保持充沛精力，坚韧顽强、不屈不挠地去克服困难，排除干扰，坚决完成任务的品质。一个意志坚强的人不仅有精力，而且有毅力，坚韧不拔，不怕任何困难和障碍，不顾任何挫折和失败，锲而不舍，百折不回，不达目的，誓不罢休。因此坚持性是人们完成艰巨任务的前提，而经得起长期的磨炼被认为是意志坚持性的基本特征之一。

二、不良意志品质的表现

1. 惰性

惰性是与意志自觉性相反的不良意志品质。它是常见的一种意志缺陷，指自己不能按自己的主观意愿行事的状态。同时也是许多人深感苦恼而又难以改正的一种意志缺陷。

惰性的重要特征是拖延，拖延是对惰性的纵容。把今天该完成的事情拖到明天，把今年该完成的事情拖到明年，甚至遥遥无期直到被逼无奈、拖不下去时才来赶工。这种行为极具破坏性，也是最危险的恶习，因为人们一旦开始遇事推脱，滋生惰性，就很容易再次拖延，甚至养成习惯。一旦形成习惯，就会消磨人的意志，使你对自己越来越失去信心，

怀疑自己的毅力，怀疑自己的目标，甚至会使自己的性格变得犹豫不决。因此处于拖延状态的人常常陷入这样一种恶性循环之中——惰性拖延—低效能—失败—情绪困扰—惰性。

2. 盲从

盲从指的是没有主见，随大流，或轻信别人而忘记自己的目标。主要表现为盲目地接受别人的影响，没有自己的追求目标和独立见解，凡事不愿多开动脑筋；对行动目的的正确性和重要性认识不足，对情况的变化缺乏判断能力和灵活应变能力；易受暗示，盲从权威。如有的大学生看到别人买名牌，去餐厅，上 KTV，打游戏，上网交友……就羡慕不已地把自己的零花钱花光了不说，还伸手向父母要钱，以满足自己盲目追随的心理。由此可见，消极盲从心理会泯灭个体的独立性和创造力，容易令人混淆是非，助长歪风邪气，我们应注意加以克服。

3. 怯懦

怯懦表现为胆怯和懦弱，即缺乏勇气，害怕困难。主要表现为不敢表明自己的态度，不敢承担责任，不敢冒风险，回避矛盾，畏避退缩，逃避困难，等等。怯懦是软弱无能的表现，不仅会使人一事无成，也可能导致自我封闭而导致不良的人际关系。

4. 顽固执拗

顽固执拗表现为认准目标后，就坚持按计划行事，遇到特殊情况，或者客观条件发生了变化，也不能审时度势，寻求变通。平时我们说某人总是“一条道走到黑”或是“不到黄河心不死”，就是指行为过于执拗，总是一意孤行。

5. 优柔寡断

优柔寡断是指在制订计划时认识不清，瞻前顾后，动摇不定，患得患失，难以下决心；在执行时缺乏信心，迟疑不决。滑铁卢战役中，拿破仑就因为优柔寡断以致在军事指挥上出现了一系列的错误。

想了解你的意志品质吗？来做下面的测试吧。

【心理测试】意志品质测量

下列选项中，认为很符合自己的为 A；比较符合自己的为 B；介于两者之间的为 C；不符合自己的为 D；很不符合自己的为 E。凡单数题（1，3，5，7，…）A、B、C、D、

E 分值依此为 5、4、3、2、1；凡是双数题（2，4，6，8，…）A、B、C、D、E 分值依此为 1、2、3、4、5。

1. 我很愿意进行体育活动，这不仅是因为我感兴趣，而且是因为这些活动能锻炼我的体质和毅力。

2. 我自己制订的计划常常因为主观原因而不能如期完成。

3. 如果没有特殊的原因，我每天都能按时起床，从不睡懒觉。

4. 我的作息没什么规律，随兴致和情绪而变化。

5. 我凡事身体力行。

6. 我认为做事情不必太认真，要顺其自然。

7. 我做事情的积极性主要取决于这件事情的重要程度，而不在于我对事情本身的兴趣。

8. 有时候我计划好一件事，但第二天劲头又消失了。

9. 在学习与娱乐发生冲突时，即使这种娱乐很有吸引力，我也会放弃娱乐活动。

10. 我常因看精彩的节目而不能入睡。

11. 只要下决心办的事，无论碰到什么困难我都能坚持下去。

12. 在工作学习碰到什么困难，首先想到的是问问别人有什么办法。

13. 能长时间地做一件枯燥无味的事情。

14. 兴趣经常变化。

15. 决定做一件事情时，常常说干就干，绝不拖延或让它落空。

16. 做事情喜欢拣容易的做，难做的事能拖就拖。

17. 对于别人的意见我从不盲从，喜欢分析和鉴别。

18. 凡是比我能干的人，对他们的意见我一般都不怀疑。

19. 遇到事情喜欢自己拿主意，同时也能听取别人的意见。

20. 生活中遇到复杂情况时，常常举棋不定，拿不定主意。

21. 我认为做没做过的事和独立做事对我是个锻炼机会。

22. 没有十分把握的事我从来不敢做。

23. 我同周围人相处时很有克制力，从不无缘无故发脾气。

24. 和别人争吵时，明知自己不对，也忍不住要说一些过分的话。

25. 我希望做一个坚强有毅力的人。

26. 我相信机遇，很多事实证明，机遇的力量大大超过人的努力。

26道题总得分如果在：

110分以上，意志很坚强。在你的人生字典中没有“困难”二字。你相信功夫不负有心人，即使遭受挫折，你也仍然能够爬起来继续前行，成功往往属于这一类人。

91～109分，意志比较坚强。做任何事，一旦树立了目标，你就会努力朝着目标迈进，遇到困难你也会多方寻求解决之道，不到万不得已，决不轻言放弃，这也是你比一般人较为成功的原因。

71～90分，意志一般。你虽不是做任何事都半途而废，但只要遇到困难，就有放弃的打算。其实有些问题并没有你想象得那么难。坚持下来，静心思考一下，问题就迎刃而解了。

51～70分，意志比较薄弱。你要多找原因，看看是哪方面的能力不够，要找症结，对症下药。平时要多加锻炼，积极抵御不良因素的侵袭。

50分以下，这个分数说明你是一个意志力十分薄弱的人。其实做一个意志坚强的人并不难。最主要的是你要有耐心，要持之以恒，做事不要虎头蛇尾的。首先要有一种积极的心态，然后要有坚定的信念，要相信“坚持就是胜利”，遇到挫折也要尽量往好的方面想。

三、产生不良意志品质的原因

1. 个人的成长经历

个人的成长离不开家庭、学校、社会，三者对个体行为习惯的培养、品德的形成、个性的发展有着重要的影响。家庭是社会的细胞，是人生的第一所学校。家庭教育的好坏直接影响着一个人的成长，过分强硬或过分溺爱都可能导致子女缺少独立性，遇到困难就逃避，缺乏自制能力和自信心。学校教育不仅是传授知识，更重要的是培养人的意志品质，塑造人的灵魂。而社会更是一个大熔炉，进入社会初期，人们的思想观念、道德观念以及生活方式等很容易发生很大变化。青年容易被一些消极的思想意识所侵蚀，贪图享乐，只求回报，不愿付出，导致一些不良意志的产生。

2. 气质特征

人的意志品质与气质密切相关，因为人的气质类型及其特点（如反应性、兴奋性、敏感性、平衡性、可塑性等）对意志品质起着物质基础的作用。从气质类型来看，黏液质个体容易缺乏果断性和主动性；抑郁质个体易缺乏顽强、大胆的意志品质；胆汁质个体自制力较差，缺乏耐心；多血质个体易缺乏坚持性，易受暗示。

3. 价值观

青年对自我价值实现的期望很高。有实现人生价值的愿望，但价值取向有重利性倾向，既希望自己的价值能够得到体现，又希望通过付出为自己以后实现人生价值做铺垫，同时价值观也存在着义与利的冲突。部分青年容易产生攀比心理，按照自己设定的参照物进行各种比较，如付出多少、收入高低、条件优劣、待遇好坏、地位如何等。这些往往导致某些人精神空虚，情绪低落，意志消沉，缺乏主动性和创造性。

4. 需要、动机和兴趣

当代青年的需要、动机出现了多元化趋势，兴趣爱好也越来越广泛。在自己的前途和未来发展道路上时常面临着激烈的冲突，容易瞻前顾后，陷入两难境地；而当自己的需要和动机不能得到满足时，就会生成消极的情绪，产生逆反的心理，学习主动性降低。

到这里，您已经学完了关于意志力的内容，做个测试检验一下吧。

【知识测验】

1. 下列不属于意志的三个基本要素的是（　　）。

A. 明确的目的　　B. 自觉的行动　　C. 克服困难　　D. 平和的心态

2.（　　）是按预定目的有意识地调节和支配行动的心理过程。

A. 认识　　B. 情感　　C. 意志　　D. 情绪

3. 下列不是大学生应该具备的意志品质的是（　　）。

A. 自觉性　　B. 自制力　　C. 冲动性　　D. 坚韧性

4.（　　）是指没有主见、轻信别人、随大流而不能坚持自己目标的不良意志品质。

A. 怯懦　　B. 冲动　　C. 懒惰　　D. 盲从

【答案】

1. D　2. C　3. C　4. D

第三节　绘画了解意志

在我们的日常学习生活中你是否会遇见这样的情况，明明是自己可以完成的事情，但总是自我设限，担心自己做不好会让老师、同学们失望。知明想告诉你：想那么多不

如着手去做，你最大的敌人就是自己。

房树人画可以了解一个人的意志状况，您可以重新画一幅房树人，也可以用之前您已经画过的房树人画来帮助了解。

绘画心理故事

1. 秋天的枫树

小王同学是一名大一新生，入学时参加各项活动都非常积极，主动帮助辅导员和辅导员助理完成班级各项工作。班委竞选时，积极主动参与班长竞选，并成功当选班长。小王担任班长职务后，尽职尽责，处处为同学着想。可是在工作中，却经常因为同学们的误解、工作学习的冲突、工作完成得不完美等原因感到力不从心，甚至有时候有想法却又不想行动。小王一度认为，自己作为复课生应该比其他同学更加成熟，经历更丰富，可是渐渐地他发现，现实并不是他想象中的那样，小王也因为这些十分痛苦。为此，小王画了一幅房树人画（见图 7-1），希望从中得到解答。

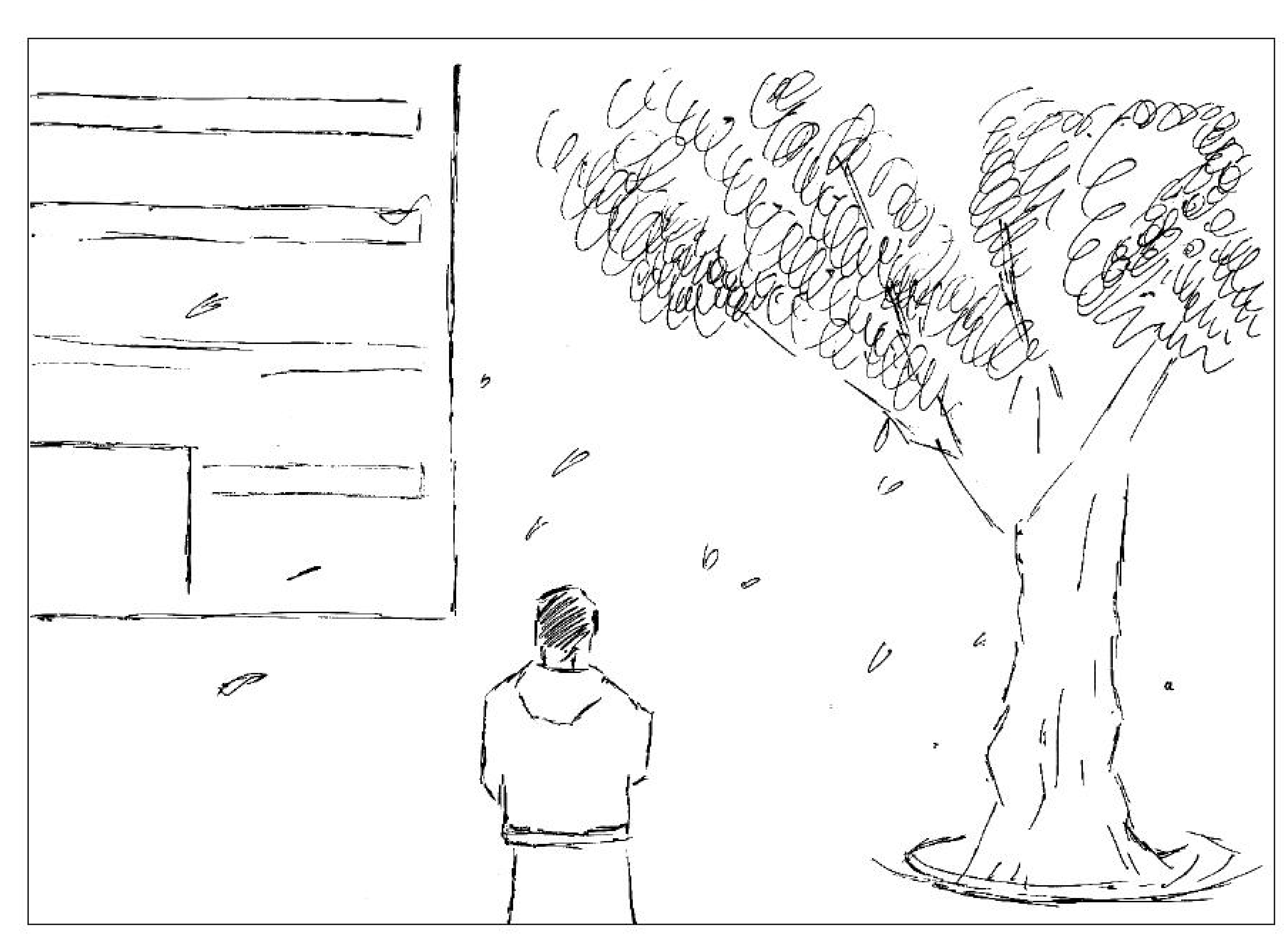


图 7-1

小王同学的房树人画让人吃惊。小王同学的这幅房树人画，首先让人感到些许压抑。画面充满了整张纸，左侧为房屋，右侧是一棵枫树，人物在画纸中下方。映入眼帘的第

一幕就是一个背对着我们的身影，人物的轮廓也多是用短直线条且重复勾画出来的，人物的头发用直线条反复勾勒形成一片规则的漆黑状态。经小王同学自己阐述，该画中的人物就是自己，画中的景象就是自己闭上眼睛想到的场景。左侧的房屋是现代的多层大楼被画纸截断，房屋的门较大，窗户画成了大片玻璃。右侧的树看起来十分凌乱，树冠部分用凌乱的波浪线勾画而成，树冠整体偏左，空中有些许落叶。树干整体重复线条较多，过分注重树根和地面部分，反复用线条勾勒。整幅画，笔触苍劲有力，但多用重复线条。在房树人的测试中，多用重复线条是存在焦虑情绪和缺乏自信的象征，本画的背影和凌乱的树冠都印证了此点。画中的大门和成片的大片玻璃窗户，是画者想要与人沟通，渴望外界了解自己的象征，但是背影人却又是逃避、不愿别人了解自己，具有防御机制的象征。经过与小王进一步了解后我们发现，这正是其内心的矛盾点所在。因为小王曾经有过复课经历，所以凡事都喜欢多想一番，这也导致其做事犹豫不决，同时很多过去的经历和故事不愿被人知晓，却又想让大家接受自己，希望能够和大家打成一片，做一个好班长。久而久之，这种想做却又犹豫不决，甚至有所保留的状态，使其工作效果受到了影响，工作成绩不突出，也逐渐不够自信了。

从画作表面来看，小王体现更多的是焦虑和不自信，但实际上是他对过去经历的放不下，导致其人际交往和自我冲突的矛盾。小王同学应该采用沙盘或安全岛等方法让自己放下过去不愉快的经历，勇敢地打开心扉，和同学、老师们真诚交流，用心设计自己的工作，学会换位思考，多和新朋友一起做大家喜欢的事情。

2. 我想出家

子坤是个大一的“宅男”，因为父母闹离婚的事情非常痛苦，甚至对未来也不再憧憬和期待。子坤的父亲三年前被发现有外遇，目前父亲提出要和母亲离婚，子坤对父亲很愤怒，甚至鄙视父亲，同时又心疼母亲。

子坤说他画的房树人画（见图 7-2）是一个庙，一棵只有几片叶子的树，还有一个和尚。

画面整体较单调，长线条居多，树木与房屋墙面相连，在房屋右侧还被挡住一部分，说明其受父亲影响较大，不愿过多暴露自己，处于控制压抑状态。庙宇没有门和窗，且房子过小，俯视的视角、屋顶和墙壁线条不完整、房屋无底线，说明画者情绪低落、压抑，焦虑不安，缺乏安全感，对家庭不满，对现实无奈，人际方面有回避倾向，不愿被人看透，与家庭成员无实质精神交流。树木较小、“Y”形树冠、树叶稀少、侧枝在树冠右下方、笔直的长树干，显示出画者生活动力不足，防御心强，思想单纯，规则意识强，并且有不愉快的回忆。人物偏小面向左侧、没有头发、五官缺失、圆鼻子、肩膀较窄、只画出一只手

背在身后、脚也很小，代表画者防御心强，交往不主动，内心无力，自我评价低，情感丰富，名誉心强，但比较敏感，精神压力大，有道德焦虑，对未来很逃避，追求简单的生活。

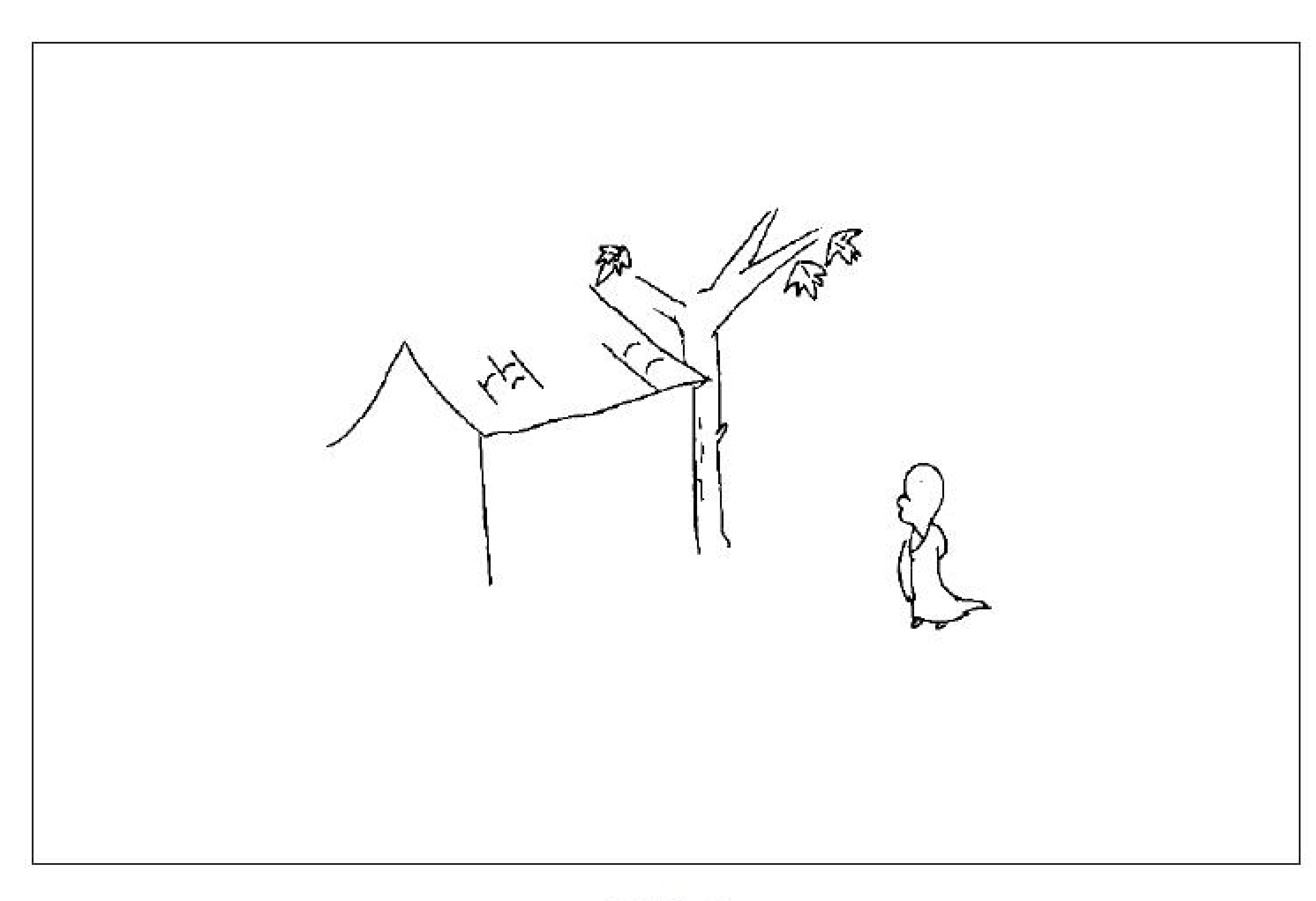


图 7-2

与子坤谈过他的画以后，子坤说了很多心里话，他说："我心里对将要破裂的家既有牵挂又不想面对，很想把专注力放在自己的学业和自己想做的事情上。"他还说："画庙宇与和尚就是因为自己不想结婚，想要出家。一方面可以有信仰，另一方面是想逃避，我实在不想让家庭婚姻破裂的魔咒重复，更不想伤害到别的女孩。"说到这里，子坤低着头，他的眼睛红了。绘画分析让子坤看到他对父亲的态度其实有自己的投射，通过认知调整，子坤认识到要摆脱"受害者"的想法，家庭成员应该各归各位，自己只做孩子就好，让父母做他们该做的事，处理他们自己的关系。

无论孩子处在哪个年龄阶段，他们都容易成为家庭破碎的受害者。没人能选择家庭，孩子也不可能保证父母的婚姻永远稳固，面对现实问题时，孩子往往是最无辜和无奈的那个人，他们可能要承担远超出自己的年龄段该承受的压力，即使抱怨、反抗、哀求，可能也无法改变既成现实，所以要用更智慧的办法面对，把这看成是一种特殊的成长，尽量摆脱"受害者"的身份，跳出父母设定的框架，活出自己的人生，找到自己的幸福。

3. 一个猎手与五只兔子的故事

彼得是个理工科的男生，今年大三，他很热爱自己学的专业，常主动帮老师做实验。专业之外他还想搞电脑软件，他说做这些总让自己感到兴奋。不过这段时间他的注意力非常容易分散，并且晚上也常常很亢奋，绝对是失眠的状态。图 7-3 是彼得画的画。

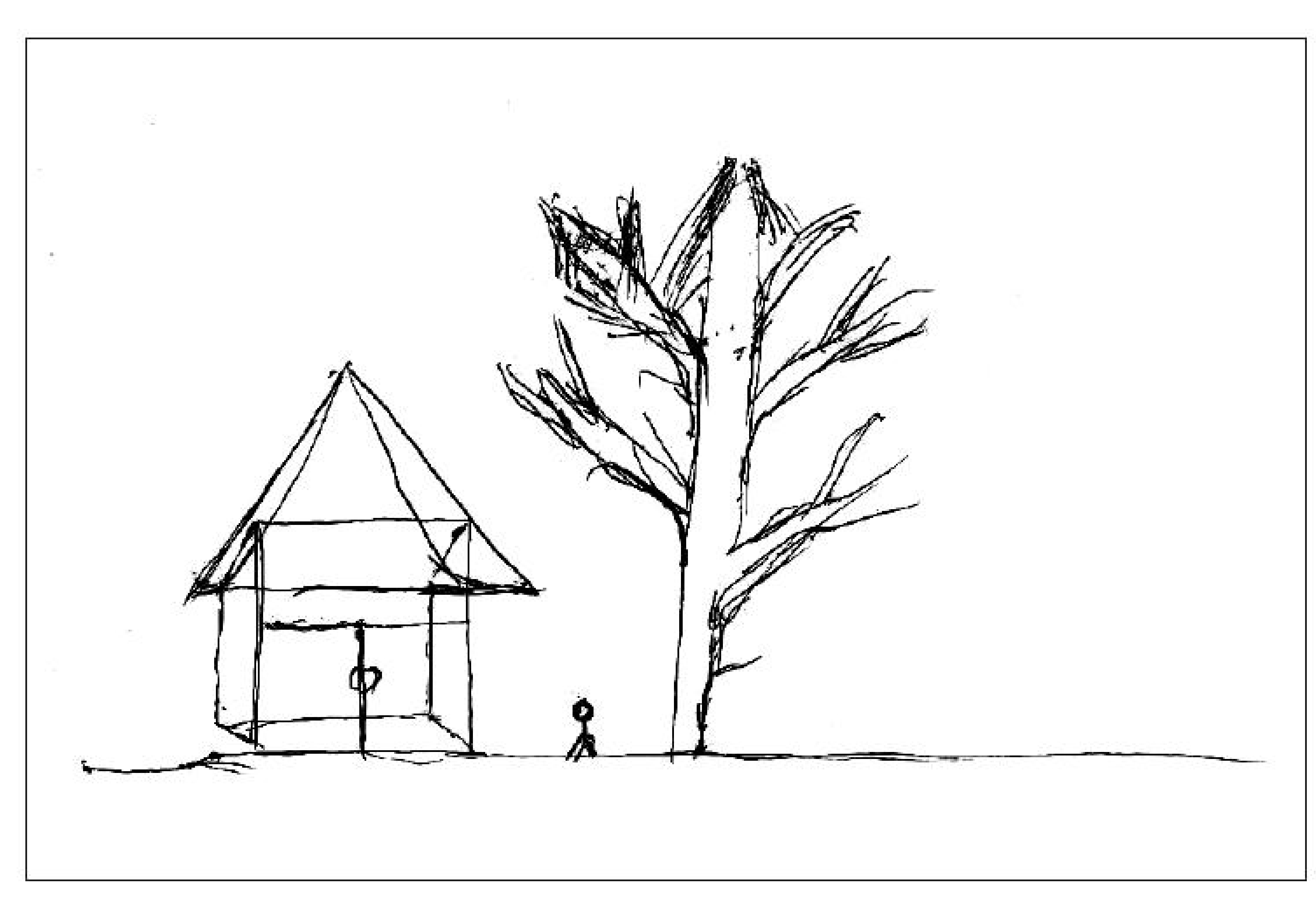


图 7-3

我们来看看这幅画。画面景物有透视效果，整体位置偏上，几乎都在同一条线上，无远近感，重复的直线条较多，线条杂乱，用笔力度较大且不流利，表明画者有一定的执行力但目标过于远大，不够现实。画者有时做事刻板，只看到问题表面，心理不成熟，内心不安。立体的房子，偏小且透视，屋顶相对较大，强调墙壁轮廓，双扇门有门把手但没画窗户，表明画者有焦虑情绪，人际被动，渴望被理解但防御心强，目前有退行倾向。树画得最大，位置偏上，在房子和人的右侧，树冠线条杂乱且有强调，尖树枝多向上生长，个别反方向生长，侧枝多，树枝左侧有强调，树干笔直，显示画者性格活泼、热情，拥有理性的思维，但变通不够，比较单纯，对自己的精神力量评价过高，发展方向过多，与环境不协调，当下有压力，内心脆弱，情绪不稳，有退行和回避的倾向。很小的火柴人强调轮廓，证明画者在意别人的看法，对外界有警戒和隐藏，且自我评价偏低，没有完全接纳自我，缺乏安全感。

彼得失眠有一段时间了，白天的学习和工作让他用脑过度，他发现工作效率大不如以前，就连注意力都不容易集中了，晚上更是因为精神亢奋而无法入眠，但彼得觉得学习是很有意义的事，他还怕学业落后被别人瞧不起，所以依旧给自己加压，完不成任务他又很自责，所以这段时间他的心情也不好。知明以绘画为媒介，进行认知调整，引导彼得注意到自己画的树比人和房屋都大，还有这么多的侧枝，让他自己意识到因为太在意自己的学业，而忽略自我最基本的需求这一事实。

通过绘画，彼得深感自己以前太不在意自身的需求了，总想着多学一点儿，多做一些，似乎自己所有的快乐都在不断学习中，但其实这样的状态并没有让他开心，反而因

为事情太多而无法专心，最终一事无成。其实彼得执行力还不错，但是同一时期目标不宜多，因为多则不精。彼得最后说："这棵树树干这么细，侧枝还这么多，看来我是该剪枝了，以前我真傻，哪里有一个猎手同时追五只兔子的。"

读完以上故事，您一定也很想了解自己目前的意志状况吧，那就试着按照表 7-1 的意志品质绘画解析与自评表来分析一下你所画的房树人画吧！

表 7-1　意志品质绘画解析与自评表

整　体	树　木	房　屋	人　物	附　属　物	心理象征含义
画面过大笔触重，线条流畅	树冠三面均被切断；短树干大树冠	过大的房屋	头部很大；人物巨大	尖锐物	过分自信；自我中心；攻击
画面过小；笔画力轻、长线条	过小的树木；小树干；单线条树干	过小的房屋	过小的人物；头相对较小；倾斜的人物	雨；雪；星星	内向、自卑；情绪低落；良好的自我控制；精神动力不足
画面大小适合	竖椭圆树冠；白杨树；花瓶式树干	大小适中的房子	正面像人物	—	有一定的自信；人际顺畅；适应良好；努力进取；实干家
处于上方	果实过多；圣诞树	城堡形状的房子；阁楼	脖子细长；头发戴饰品	彩虹	目标远大；盲目乐观；与他人保持距离
处于正中；直线条	电线杆树干	砖房；仔细描绘的屋顶	国字脸；齐耳的学生短发；直眉毛	—	自我中心；过分自控；固执刻板；保守传统
处于下方	树的下端被切断	强调房屋的基线	细小的腿	蘑菇	关注现实；不安感；缺乏自信
处于左侧	树在右侧；柳树	门把手；门前路向左	眼睛向左看	贝壳	女性；感性；被动；留恋过去
处于右侧	树在左侧；手掌形树冠	门前路向右	眼睛向右看	—	男性；理性；主动；控制欲；向往未来
颤抖线条	树冠下垂	垮掉的墙	眼珠向下看	下雨	情绪低落
短线条	"个"字或"T"形树冠；树冠线条杂乱	屋顶为锐角；颤抖型屋顶	短眉毛	—	易冲动；待人处事缺乏条理
阴影；涂黑	颤抖形树冠；树冠有阴影	屋顶涂黑	涂黑的五官或身体其他部位	乌云	敏感；不安；压抑；焦虑
自我总结					

第四节　意志行为中的挫折

在人生道路上，挫折与压力如影随形。俗语说：人生不如意事十之八九。大学生处于身心发展成熟期，但由于社会生活经验尚浅，面对挫折和压力常常不知所措。让知明带着大家一同来了解挫折吧。

一、什么是挫折

挫折是个体在从事有目的的活动过程中，因客观或主观因素，活动受到阻碍或干扰，致使其目的不能实现、需要不能得到满足时的情绪体验。

挫折包括主客观两个方面的含义：从客观上看指个体从事有目的活动受到阻碍或干扰时的情境，称为挫折源或挫折情境；从主观上看指个体从事有目的活动受到阻碍或干扰时的情绪反应，称为挫折感或挫折心理。

挫折是意志行为过程中由于不可预知的因素对目标有所阻碍，从而在主体身上引起的一种情感体验和行为反应。

1. 挫折与意志行为有关

人的大多数行为是具有明确目标的意志行为。人之所以常常有苦恼、焦虑、愤怒这些负性情绪体验，就是因为行为目标遇阻和受挫。如果人没有明确的目标，行为没有意志性，挫折就无从产生。

2. 挫折是主体的情绪体验

人在遭受挫折后，会马上引起复杂的情绪体验和情感反应，个体会有自尊心的损伤感、自信心的丧失感、行为的失败感和达不到目的的愧疚感等一系列纠结的情绪情感，之后会形成一种由紧张、不安、忧虑、恐惧等情绪体验所交织成的复杂心情，可概括为焦虑。正是因为挫折能够引起人的这种巨大的负性情感反应，使人痛苦，所以人们才不愿意面对挫折。

二、日常生活中的挫折

1. 学习挫折

调查显示，大学生遭受学习挫折后的情感反应中，难过和担忧占比最大，其次为不安、紧张、难堪、气愤，选择“无所谓”的占比最小。

2. 人际交往挫折

人际交往对大学生而言非常重要。大学生都希望获得更广泛良好的人际关系，从而维系个人发展与社会需要。但是，由于性格或者成长经验的影响，人们在人际交往过程中，往往难以达到理想效果。不是难以抛开自尊、自傲和矜持的面具，就是以错误的方式表达，引起别人的误解，导致人际挫折。

3. 恋爱挫折

对爱情的渴望也常常折磨着大学生。从大学校园论坛上的公开征友信息来看，女生选择男朋友的标准往往是“阳光帅气，身高 175 厘米以上”，而男生择友的标准往往是外表美丽、性格温柔。不可否认，近年来大学生的恋爱关系越来越具有追求感性和物质化的倾向，加上大学生恋爱动机的差异、恋爱过程中交流沟通技能的欠缺，维持恋爱关系所需的物质条件不充足等原因，部分大学生也会遭遇恋爱挫折。

4. 择业挫折

逐年加大的就业压力，给大学生带来的隐性压力不言而喻。对即将毕业的大学生来说，择业更是现实中要面临的压力。根据调查，大学生对于就业岗位、地点、薪酬福利等的期望一般高于社会能够提供的。所以，在整个就业过程中，大学生都会感到失望、焦虑。

下面来做个关于抗挫力的测试吧。

【心理测试】抗挫力测试

1. 当你遇到令你焦虑的事情时，你会（　　）。

   A. 无法再继续做事情　　B. 没有任何影响　　C. 介于以上二者之间

2. 当你遇到令人头疼的竞争对手时，你会（　　）。

   A. 想怎样就怎样，不控制自己的情绪

B. 冷静面对，克制自己的情绪

C. 介于以上二者之间

3. 当你遇到失意情形时，你会（　　）。

A. 放弃

B. 吸取这次教训，从头再来

C. 介于以上二者之间

4. 当你事业不顺利的时候，你（　　）。

A. 会一直担心，不能集中精力做别的事情

B. 仔细考虑问题所在，努力解决问题

C. 介于以上二者之间

5. 事情做太多感到疲劳时，你会（　　）。

A. 没有办法再思考　　B. 坚持干完　　C. 介于以上二者之间

6. 自己所处的环境和条件很差时，你会（　　）。

A. 因为条件很差而放弃

B. 克服困难，想办法改变现状

C. 介于以上二者之间

7. 你正处于人生的低谷，你会（　　）。

A. 破罐子破摔，听之任之　　B. 积极奋斗　　C. 介于以上二者之间

8. 遇到棘手问题难以解决的时候，你会（　　）。

A. 垂头丧气，灰心失望

B. 尽自己的全力将它做好

C. 介于以上二者之间

9. 遇到自己难以解决或不想做的事时，你会（　　）。

A. 拒绝接受　　B. 想办法做好　　C. 介于以上二者之间

10. 遇到人生的重大挫折时，你会（　　）。

A. 彻底丧失信心　　B. 再接再厉　　C. 介于以上二者之间

【抗挫力测试计分方法及解释】

A=0 分；B=2 分；C=1 分。

0～9 分，说明你不能承受挫折的打击，遇到一点挫折就不知所措，灰心失望。

10～16 分，说明你对某些挫折打击有一定的承受能力，但是你在遇到某些挫折的时候仍然会表现出脆弱。

17 分以上，说明你是一个足够坚强的人，对于挫折打击有很强的承受能力。

【建议】

建议得分在 0～9 分的人多参加一些锻炼意志和承受能力的活动，如体育活动，各种比赛，读一些励志的书籍，学习在失败中不断提高自己的抗挫折能力。交往一些意志坚强、性格乐观的朋友，他们会在你遇到挫折的时候给予适当的建议和鼓励。当然你还可以找心理医生咨询，针对你个人的具体情况提出相应的改进方案。

建议测试结果在 10～16 分的人遇到挫折的时候，多想事情的有利方面，如挫折产生的根源，自己能否解决或者是否值得，能冷静分析情况后再做出决定。

三、应对挫折的策略

挫折是普遍存在的，人人都会遇到挫折，只不过经历的挫折有大有小、有多有少而已，只有跌倒后不断爬起来才会接近成功。当遇到挫折不知所措时，大家不妨从以下 4 个方面进行调适。

（1）端正认识，直面人生挫折。

（2）修身养性，提高心理素质。

（3）平心静气，改善社会关系。

（4）积极奋斗，改变客观条件。

第五节　绘画了解抗挫力

【画一画】心理魔法壶

心理魔法壶的测试源自日本的图画技术。魔法壶主题是系列图画，按照指导语，作画者会依次呈现六幅图画，这些图画有机地联系在一起，体现了作画者深层次的、应对变化的行为模式。图画完成后，作画者需要编一个故事，用语言再次把自己内心的潜意识投射出来。双重的投射和刺激让作画者更有可能看清自己的行为模式，更好地了解自己，接收图画中所给出的信息，决定自己接下来的行为。

第七章
了解意志

绘画指导语:

第一幅画：请先画边框，边框离纸的边缘一厘米。想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景："你走在一条路上，突然，出现一个魔法师，把你抓住，放进了一个有魔法的壶里。"请画出这个场景。

第二幅画：请先画边框，边框离纸的边缘一厘米。想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景："现在，你在这个壶中待了一天一夜，你不觉得渴，也不觉得饿。你有怎样的感受？你在做什么？"请画出这个场景。

第三幅画：请先画边框，边框离纸的边缘一厘米。想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：“不知过多久，阳光照了进来。这时，你有怎样的感受？你在做什么？”请画出这个场景。

第四幅画：请先画边框，边框离纸的边缘一厘米。想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：“一年过去了。这时，你有怎样的感受？你在做什么？”请画出这个场景。

第五幅画："请从里向外画圈，直到你感觉舒服为止。"想怎么画就怎么画。

第六幅画："请从外向里画圈，直到你感觉舒服为止。"想怎么画就怎么画。

画完以后，请您描绘一下自己画的心理魔法壶，然后感受一下整个绘画过程中您心里所想的。接下来我们看看其他同学的心理魔法壶的故事。

绘画心理故事

壶内的不紧不慢

如言，女，19 岁，大二园林技术专业学生，有一个小自己四岁的弟弟，父亲在外

工作，母亲是家庭主妇，家庭氛围和谐。如言是一个个性温柔、安静的小姑娘，有参加专升本考试的计划，最近有些担心自己的专升本结果，有一定的压力。图 7-4 是如言画的画。

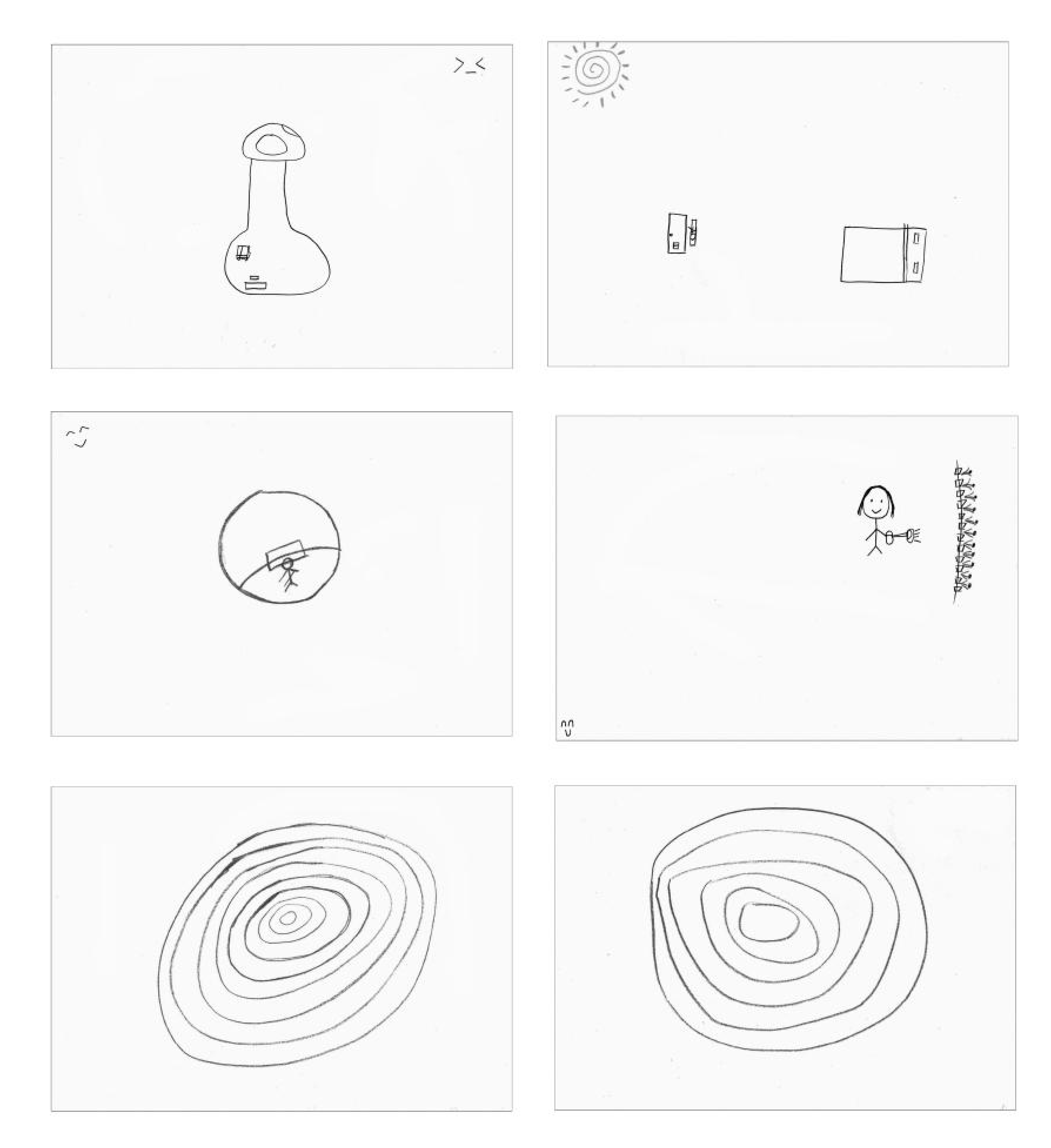


图 7-4

她这么描述自己的画：

第一幅图：我觉得魔法师不是恶意的，所以壶里应该什么都有，我只画了书桌、椅子和床，其他的想画但不知道怎么画。这些也就够了。不过好像把自己给忘了。这个壶口是开着的;

第二幅图：这是放大了的壶内场景，一天了，我就坐在里面看书，也不着急;

第三幅图：有阳光洒进来了，我躺在床上，沐浴着阳光，挺舒服的;

第四幅图：一年过去了，头发也长长了，我在壶里种了很多花花草草，把壶里弄得

更舒服一点；

第五幅图：画的同心圆，画的时候也不急；

第六幅图：画完觉得挺舒服的。

在让如言画前面的四幅画框时，她用四个角落里的笑脸和图案来代表画框，这显示出她不受规则束缚，处理问题比较灵活。如言应对压力的本能反应是对压力进行评估，没有觉得惊慌失措。面对压力的应对措施是寻找一些资源去释放，比较淡定和从容。她主要采用了一种营造壶内环境的方式去应对压力，虽然最终没有出壶，但她应对的心态很积极。后两幅画显示如言目前的情绪较为平稳，能较为顺畅地面对现实压力。

表 7-2 分别介绍六幅画的心理投射含义。这里只做总体概述，更详细的解释是在分析图画时具体呈现的。

表 7-2　六幅画的心理投射含义

画　　面	故 事 内 容	心理投射含义
第一幅画	在路上遇到魔法师被抓进魔法壶	遇到意外和紧急情况时的本能反应，爆发力
第二幅画	在魔法壶中度过 24 小时之后	紧急应对模式
第三幅画	阳光照进壶里	对希望的看法：自救、被救、没有救
第四幅画	一年后情况	人们对长时间人生困境的应对模式，关注的就是耐力
第五幅画	结束调整	结束活动，可以从图画的世界中出来，可以从壶中的世界出来，可以回归到现实世界中
第六幅画	结束调整	作画者在从外向里画的过程中，最后停在一点上，代表着回到自我，彻底结束此次图画活动

自我总结



第八章 了解创伤

欢迎您来到自知之明世界的第四板块——了解创伤。人们都不太喜欢面对那些令我们难过与不愉快的事情，知明也一样，但是不越过这片荆棘之地，我们就无法更好地向前发展。不用担心，也不要害怕，知明和您一起来面对创伤，知明可以肯定地告诉您：您永远比您自己想象得更加坚强。

第一节　创伤的概念

一、创伤的定义

“创伤”一词本指身体的伤口，“心理创伤”是从医学领域借用来的隐喻，含义扩展为广泛的内在体验。精神分析理论认为，当刺激能量的过度汇流超过精神装置的容忍度时，精神装置无法释放刺激，无法依循恒常原则消除刺激，就会对精神层面产生穿透性的破坏，导致精神能量运作持久紊乱，结果使精神组织中出现持久的致病效应。

创伤事件是一个人亲身经历或目睹他人遭受严重伤害、乃至于威胁生命的极度压力性事件。“心理创伤”指强烈的打击、严重的伤害及其对个体心理功能活动所造成的影响。弗洛伊德认为，发生于童年的创伤事件对个体以后的生活有重大影响并决定了个体对紧张性刺激的应付方式。而发生于成人身上的创伤事件，其创伤的损害程度取决于刺激的严重性和个体的人格素质。

临床研究表明，个体在经历创伤之后会出现一系列的心理和精神异常，如强烈的恐惧感或无助感、持续的紧张焦虑、过度警觉等。心理学把这些症状定义为创伤后应激障碍（PTSD）。PTSD 对个体的影响是广泛而持久的，如对越南战争中受伤退伍老兵进行调查发现，有一半以上的人出现了创伤后应激障碍，表现出不同程度的焦虑、沮丧和绝望，这些症状甚至会伴随他们的一生。

PTSD 严重威胁个体的心理健康，随着自然灾害和意外事故的频繁出现，针对创伤心理及其复原的研究得到了心理学界的重视。研究者针对军人、医务人员、儿童等不同人群的创伤心理进行深入探讨后发现，不同人群的 PTSD 存在差异。大学生作为社会群体中的重要组成部分，其遭受创伤后的心理健康状况更应该得到社会关注。

随着社会环境的变化，大学生经常面临各种压力和创伤事件。有针对国外大学生的调查发现，84% 的学生至少经历了一次创伤事件，33% 以上的学生至少经历了四次创伤事件。国内的研究也得出了相同的结论，如陈海珍等曾对医学类大学生展开调查，其结果显示有 95.2% 的大学生经历过创伤事件，创伤后应激障碍的发病率为 16.6%。可见，心理创伤已经成为影响大学生心理健康的重要因素之一。大学生由于社会经历少，心理承受能力有限，在经历创伤后出现应激障碍的概率很高。

【趣味测试】测测你的童年创伤对现在的影响

每个人都有创伤。创伤会影响我们对未来生活的创造与享受。从图 8-1 中的 4 张牌依次看过去，选择一张令你印象和感受最深的，凭直觉判断，请勿反复挑选。

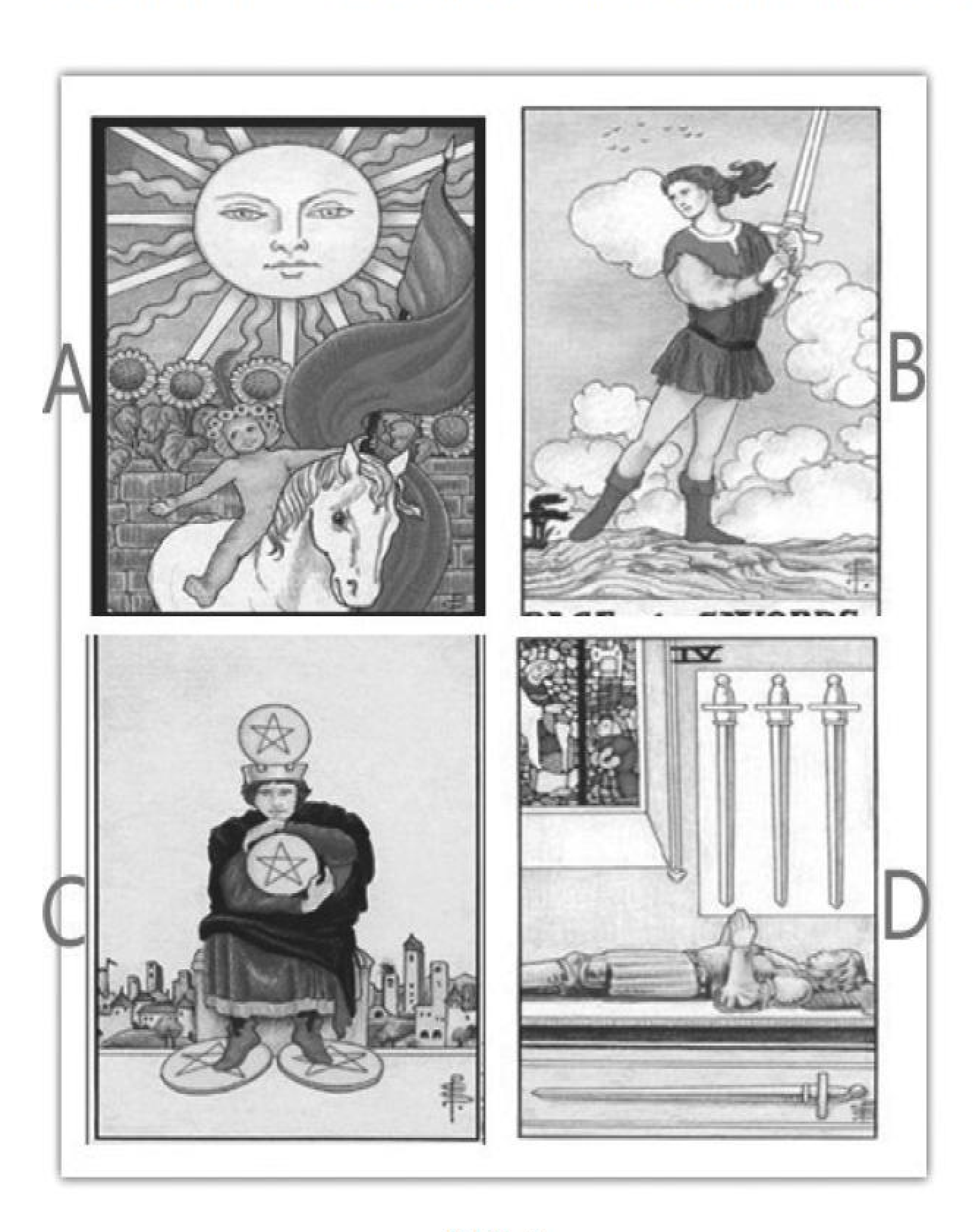


图 8-1

【答案】

A：太阳

你做得非常好，过去的创伤永远留在了过去。你把那份创伤留在了过去，你清楚未来要靠自己创造。过去不是包袱，每个人都有或多或少的创伤，而如何对待这份创伤，是背着创伤痛苦地往前走，还是把它们都留在过去，你是可以选择的。

B：宝剑侍从

貌似你已经从创伤中脱离出来了，但是，这一切只是“貌似”。你总是不肯面对那种让你觉得痛苦的创伤，你似乎喜欢沉浸在自己的世界里。在别人眼里你似乎是不切实际的理想主义者，其实你只是害怕面对那些痛苦的创伤。所以，学着从幻想中抽离出来吧，你有能力去处理所有的事，也有足够的力量去面对曾经的创伤。但是，这一切都需要你付出实际行动。

C：星币

你不愿意让自己从这些创伤里走出来。你把心封闭，活在给自己创造的安全空间里，封闭了所有潜在的危险，同时也封闭了爱。你选择让自己成为一个不会爱的人，别人没办法靠近你，你也不会打开你的心去迎接外界的爱和关怀。

D：宝剑

这张牌暗示着隐退。也许是你无法走出创伤，也许是你抱着创伤不肯放下，最终像个英勇的骑士一般，得到了黄金身躯，却丢了生命。伤痛改变了你的信念，你信奉着你觉得“对”的东西，渐渐却被限制。当你钻进创伤深处，就会被创伤困住。也许你可以给自己一段时间，允许自己走出来。

二、创伤的类型

根据美国《精神疾病诊断和统计手册》，个体在经历创伤后一般会有三种心理表现：第一种是反复体验创伤事件，插入性回忆当时的场景；第二种是回避与创伤有关的刺激，情感麻木；第三种是过度的警觉。大学生这一群体，面对不同的应激源，会表现出不同的心理症状。

三、创伤的效应

经历地震、海啸、爆炸等较大的自然社会应激事件，大学生一般会出现第一种心理表现，即在最初的惊讶和不敢相信之后，创伤事件会以各种形式重新出现在头脑中，使个体再次体验该事件带来的痛苦。非震区的在校生会出现“替代性心理创伤”，即把自己看到的和听到的有关别人的灾难事件进行自我联系，以致沉浸在悲伤中无法自拔。

在面对亲人离世、家人病重、父母离异等家庭变故时，大学生更多会表现出第二种心理表现，即采取回避的应对方式，拒绝谈起与创伤有关的事情，而且在生活中对他人表现得冷淡、情感麻木，无法体验到快乐和痛苦。家庭变故给大学生带来的创伤较大，强烈的恐惧和无助感使其不知所措，所以更多地会采用否认、回避的方式，在心理上远离创伤事件。

对于发生校园内的意外事件，大学生会同时出现第一和第三种心理表现，即变得更加警觉。侯艳飞等人的研究指出，在目击校园暴力事件后，大学生表现最多的症状依次是：反复考虑与该事件有关的一切事情、担心事件再次发生、注意力不集中。

四、心理危机预警的评估

同学们要协助学校发现可能处于极端心理危机状态的学生。一旦发现有符合预警标准的现象，必须按照高校心理危机处置的预案进行应对。预警标准不仅需要被专业人士和危机干预专家掌握，还要普及到教师、家长、学生中去，这样才能真正发挥预警机制的作用。

1. 心理危机评估等级

心理危机的预警评估等级主要分为三级。

（1）一级预警。出现严重精神病性症状（包括严重妄想、幻觉、狂躁等情绪失控现象，严重缺乏自知能力、严重抑郁等），危及他人或自身生命安全，出现伤害行为，且伤害行为尚未结束。

（2）二级预警。出现明显的精神失常症状，或言语中流露出自残或攻击他人的倾向，

且有一定的诱发事件和动机，但尚未有针对伤害行为的具体实施计划，未出现伤害行为。

（3）三级预警。有严重的心理适应问题，伴随一些精神失常症状，但尚有自知能力，一定程度上愿意寻求帮助，或已在相关医院接受治疗和辅导，并能坚持服药。

2. 心理危机预警征兆

（1）直接向他人谈论自己自杀的念头。比如，言语中谈及“我想死”“我不想活了”“我恨不得杀了他”等内容，或是自杀与杀人威胁混合的内容，如“考试不及格，我也不想活了，但一个人走太孤单，希望你陪一阵”等。有的还会与他人谈论自杀计划，包括自杀方法、日期和地点等。

（2）间接向人告别，流露出无助或无望的情感。如言语中谈及“我所有的问题马上就要结束了”“现在没有人可以帮助我”“没有我，他们会过得更好”“我再也受不了了”“我的生活毫无意义”等。或与他人谈论与自杀和杀人有关的事，开自杀或杀人方面的玩笑。

（3）出现突然的、明显的行为改变。如情绪性格明显反常、焦虑不安，无故哭泣；处于抑郁状态，食欲不好，失眠；个人卫生习惯改变（变邋遢、肮脏）；拒绝与人接触，与集体不融洽或过分注意别人；行为明显改变，如原本对生活麻木冷漠的人，像突然变了一个人，变得敏感又热情；无故送东西、选礼物给亲人或同学，无原因地向他人道谢或致歉；对学习失去兴趣，上课无故缺席，迟到早退，成绩骤降，等等。

上述征兆可以帮助我们识别有心理危机的学生，该类学生有可能出现自杀、杀人行为。如上述任何一类情况发生，学校应有所警觉，并尽快组织对该学生进行评估。

值得注意的是，针对抑郁症的大学生，自杀往往并不发生在其情绪最低落、最绝望时，而是多发于其渐渐好转，精力开始恢复之际。精力的恢复使他们有力量和自由来实施自杀行为。

3. 心理危机干预

心理危机干预是指在心理学理论指导下对有心理危机的个体或群体进行的一种短期的帮助行为，其目的是及时向经历心理危机、处于困境或遭受挫折和将面临危险的对象提供支持和帮助，使之恢复心理平衡。

心理危机干预主要包含三个层次的目标：一是帮助对方减轻情感压力，降低自伤或伤人的危险性；二是使对方恢复心理平衡，避免出现慢性心理障碍；三是提高对方的危

机应对能力，使其在未来面对危机时能更加成熟。

跟随知明游历这一路，您应该学到了一定的应对创伤的知识。创伤其实不可怕，只要我们有信心，有良好的心态，任何困难都将被我们打败，我们要坦然面对生活中种种不如意的事情。就如黎明前的黑暗，终将会被曙光所代替。通过本章的学习您是不是觉得原来自己内心还是蛮强大的？知明也希望您能把学到的新知识用于帮助您身边有需要的同学。在这之前呢，知明要考考您，请您花几分钟的时间来做一个测验。

【知识测验】

1. 良好的心理创伤调节能力不包括（　　）。

A. 精神创伤后不留严重阴影

B. 再次回忆创伤时较为平静

C. 回忆起既往的精神创伤时情绪波动大

D. 回忆起精神创伤时，原有的情绪色彩变得平淡

2. 由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是（　　）。

A. 快乐　　B. 悲哀　　C. 愤怒　　D. 恐惧

【答案】

1. C　2. D

第二节　绘画了解创伤

您对现有的生活是否感到不满、无奈？想更好地去完成自己的目标时，您是否需要面对过往的心理创伤并将其修复？接下来，知明将带您去了解如何恢复心理创伤。

【画一画】画出创伤事件

指导语：请将 A4 空白画纸横放着，在纸上画出曾经令您伤心或是不愉快的事情、人物，画的内容您可以随意发挥，如果画面中出现人物，尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。请在 15 分钟内完成。

当您完成画作后，请在画纸的背面写出您画画时的心情和感受，并写上日期。

那么接下来知明将同您一起面对创伤并且教给您化解伤痛的办法。在我们成长的道路上多多少少会有令人不愉快甚至痛苦的事情发生，它们不是阻碍我们前进的因素，而是可以使我们变得更加强大。

接下来我们先来看看其他同学的故事。

绘画心理故事

1. 理想中的家

我们先来看看图 8-2 这幅《理想中的家》，了解一下画者小尚的故事。

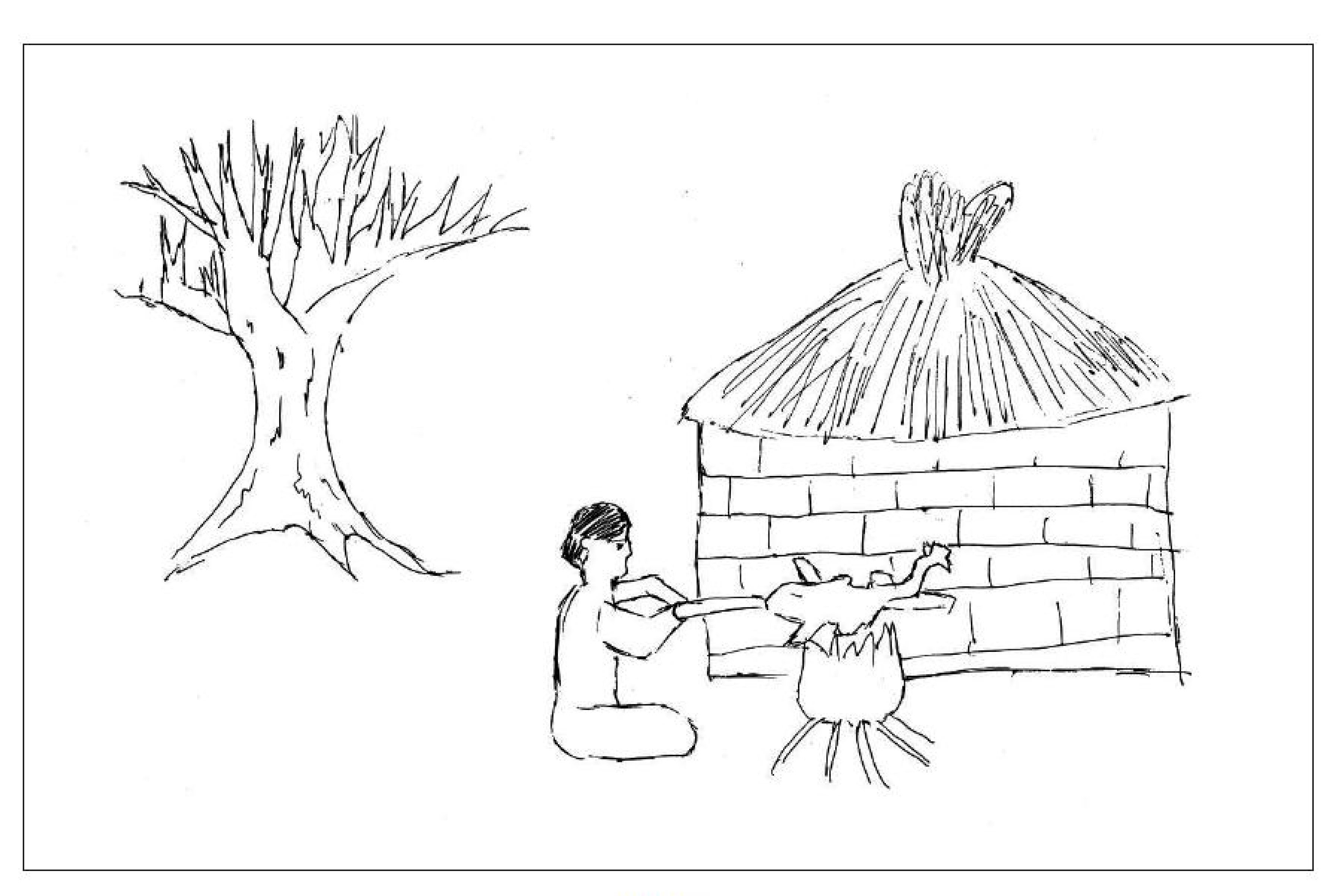


图 8-2

小尚是一个大一的男生，本来该读大二了，但是因为成绩无法达到学校要求，留级到大一，他学的是机械设计专业。

小尚有一段时间状况特别不好，看上去精神萎靡，对任何事情都毫无兴趣，无法正常上课，整天上网，睡眠也不好。他自认为上网并不是因为有网瘾，只是想逃避现实的无奈，在网吧混时间。

小尚父母离异，大约在小尚三四岁的时候，妈妈把小尚从爸爸家偷了出来，然后就在外婆家住。小尚依稀记得爸爸对妈妈动手，妈妈走了。爸爸不管自己，所以妈妈把自

己从家里偷出来。小尚记得外婆脾气特别大，对自己不好，外公对自己还可以。

小尚说自己小时候是个孩子王，整天在外疯跑，后来要上小学了，妈妈把自己接到北京去上了小学。那段日子还算不错，学校里有朋友可以一起玩。但回到家里，继父不爱说话，妈妈又特别粗心，也不管自己，只顾打麻将，脾气还大，爱发火。

小尚记得自己三四年级时，所有的事都是自己管理。妈妈什么也不管，所以他感觉无聊、迷茫、孤独。上高中时，由于父亲不是亲爸爸，是继父，这给小尚造成了很大的打击。那时候他感觉自己内心很混乱。上大学后，他对什么都没兴趣，无法正常上课。于是学校要求要么家长陪读，要么休学。小尚休学后又复学了，妈妈陪读。小尚说自己来复学，是妈妈坚持的，自己并没有什么想法。自己没有朋友，同寝室的人都已经上大三了，大家各忙各的，小尚感觉彼此没有共同语言，自己不懂他们，他们也不懂自己。但小尚内心还是想有朋友的，只是不知怎样才能交到朋友。

小尚描述自己画的这幅画时说到，自己喜欢茅草房，画中房门在背面，自己在烤鸡吃。除了这些，小尚并不想多说什么。

知明带您一起来解读一下小尚的这幅画。

画面整体位置偏上，说明小尚有精神方面的追求。画面大小适中，内容表达明确，显示出小尚对自我认识清晰。绘画过程，几乎没有太多迟疑，很快画完了，显示其思维较清晰明确。房屋看上去不温暖，更像囚笼，墙壁是由砖石组成，牢不可破，只有隐藏在后面的门是唯一的入口。房顶用茅草做成，下笔力度很重，反复涂抹，充满压抑感。没有门和窗，只有小尚自己知道出来与进去的路，显示出画者有抑郁情绪，不想与外界交流。树的位置在画的左上方，毫无生机，尖尖的树枝和树根，还带有创痕，说明画者的创伤更多来自于母亲，这与他的陈述相符，他的攻击性也指向母亲。人是侧着坐的，看不到耳朵、眼睛、嘴等，头发涂黑，说明其有烦恼，有意逃避。画中人在寻求食物来烤着吃，说明画者在寻求动力和爱，这里其实在表达小尚在寻求妈妈的爱，但这个过程令其很痛苦。

这幅画反映出小尚有严重的抑郁情绪，他的创伤来自童年，来自成长经历，来自母亲。

2. 迷茫的生活

我们先来看看图 8-3 中的这幅《迷茫的生活》，再了解一下小马的故事。



图 8-3

小马同学今年 20 岁，大二学生。在新学期刚开学便来向知明求助，他讲述了心中的苦闷与问题，希望得到帮助。小马从小在父亲严厉的教育中长大，母亲自然是什么都顺从父亲。父亲对小马的学习要求、生活要求标准都很高，希望他能学习好、聪明。父亲帮助他选了初中、高中、大学的学校和专业，甚至他放学后要去哪里都要提前向父亲汇报说明情况，寒暑假前父亲都会帮他安排好假期计划。长此以往，在父亲的严厉教育下，小马已经完全失去了自我的意识与认同感。小马已经长大成人，想要像其他同学一样去做自己想做的事情，做自己想要做的选择，但是他发现自己内心充满了恐惧、害怕、无助，他对父亲的教育方式产生了强烈抵触，因此前来求助。

知明带您来一起解读一下小马的这幅画。

小马的房子画的是茅草屋，没有窗户没有门，这体现出小马不愿与外界沟通交流，或者没有与外界沟通交流的方式和渠道；房顶被涂黑，天空有涂黑的乌云，人物的头发也被涂黑，这是一种焦虑情绪和内心冲突矛盾的体现；房顶、人物的手、树枝都是尖锐的，表明小马内心的尖锐、敏感，说明他的自我封闭与自我保护意识强；人物的手臂又细又弱，体现了小马同学的掌控力太弱，缺少强大的力量感；树干上有明显的伤疤，体现了小马内心的伤痛和曾经受过的创伤；树根的着重描绘说明小马内心的抵触意识很强。

通过对画面的分析，你能给小马什么建议呢？

知明给小马的建议是：要敢于将自己的想法及时与父亲沟通，虽然父亲的权威令自己感到恐惧和害怕，但一味地退缩只会让自己更加失去主动权。要敢于交流，不要将自

己禁锢在内心世界，让小马迷茫的不是父亲的严厉而是自己本身的懦弱。当你真正突破自己的局限时，你将会有更加宽广的天空，有些伤痛也许不会消失，但是我们可以将它踩在脚下作为我们变得强大的垫脚石。打开心扉，多多交流，把自己的想法说出来，也许事情就自然而然地解决了，也能让自己开心快乐地成长。

通过以上两个故事，对您了解自己的创伤是不是有一些启发呢？接下来，请您拿着自己画的房树人画对照表 8-1，对自己经历过的一些创伤做一个梳理和总结吧。

表 8-1 创伤绘画解析与自评表

整　体	树木画	房屋画	人物画	附属物	画面解读
—	枯树；两面都下垂的树冠	—	坐着或者躺着	—	生命力严重不足，没有活力。生命的失落感，空虚感
画面过小；很多涂黑；画面在下方	—	—	—	星星；月亮；雪花	情绪低落，不乏抑郁表现
画面涂黑，线条颤抖	—	—	人物有涂黑	—	内心焦虑不安
画面过大；有尖锐状物出现	树枝尖	—	尖尖的手指；衣服尖角	—	可能有一定的攻击倾向
—	树冠大，涂黑	屋顶涂黑	头发浓厚	—	沉重感
—	有年轮伤疤的树干；果实掉落；树叶掉落	—	露出舌头；肢体不全	冰雹	在成长过程中有创伤体验
下方没有画完，贴着画纸边缘	树和房屋一体	没有地基线	—	—	缺乏安全感
线条虚	—	强调房子轮廓或者线条清淡	人物有虚线	—	人格解体，崩溃感
自我总结					



了解人际关系

欢迎您来到自知之明世界的第五板块——了解人际关系。

您是否听说过世界上最孤独的鲸鱼？它叫 Alice，这头鲸鱼 1989 年才被发现，1992 年开始被录音追踪，此后数十年，人们发现它非常孤单，“歌唱”的声音从未被听见，它的周围也从未聚集过同类。研究后发现，原来其中的奥秘是这样的：普通鲸鱼发出声音的频率是 15Hz ～ 25Hz，而 Alice 的声音频率是 52Hz。因为它发出的声音频率与其他同类不同，因此也一直被错过。生活中，我们会遇到很多人，却只有小部分能成为我们的朋友，结下奇妙的缘分，这也就是我们常说的人际关系。

人际关系在人生中的重要性是不言而喻的。当你出生时，便有了亲子关系；当你进入校园时，就又有了同学关系、朋友关系；当你遇到自己心仪的对象，也许你们会发展成恋人关系。当然，在处理这些关系时，你会感到困惑、不知所措，甚至有时候不知道自己哪里说得不对得罪了别人，或者哪件事情做得不好而搞砸了一段原本亲密的关系。如果你有这些疑惑，相信接下来的人际关系知识板块的内容会对你理解这些困惑有所帮助。

第一节　人际关系概述

一、人际关系的定义

人际关系指人与人之间经由相互交流而形成的心理关系，是人和人在交往中不断产生的情感积淀，是人与人之间稳定的情感联系，显示着人与人之间的心理联系。人际关系是以人们的人际交往实践为基础的。人际交往是人与人之间相互作用的动态过程。它是在社会生活中，人与人之间通过一定的方式进行接触，交流思想、沟通感情、传递信息，并在心理和行为上相互产生影响的互动过程。

除了现实的人际交往之外，网络社交也越来越受到人们的追捧。在我国，以 2011 年推出的聊天软件——微信为例，其以灵活、便捷等优势，迅速吸引了众多的用户，成为中国最大的社交网络平台。据《2017 微信数据报告》显示，截至 2017 年 9 月，微信的日均登录用户达到了 9 亿，说明了超过三分之二的人口有每天登录微信的习惯。微信的日发送次数达到了 380 亿，日发送语音次数 61 亿次。显然，微信的社交沟通属性已成为人们生活中的首选。

如果你想了解自己的人际关系如何，不妨先来做个测试吧。

【心理测试】人际关系综合诊断量表

这是北京师范大学郑日昌教授编制的一份人际关系行为困扰的诊断表，共 28 个问题。请你阅读每个问题，选“是”的打“√”，计 1 分；选“非”的打“×”，计 0 分。请你认真完成，然后对照解释，检查自己的人际关系是否和谐。

1. 对自己的烦恼有口难言。(　　)
2. 和生人见面感觉不自然。(　　)
3. 过分羡慕和妒忌别人。(　　)
4. 与异性交往太少。(　　)
5. 对连续不断的会谈感到困难。(　　)
6. 在社交场合感到紧张。(　　)
7. 时常伤害别人。(　　)
8. 与异性来往感觉不自然。(　　)
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。(　　)
10. 极易受窘。(　　)
11. 与别人不能和睦相处。(　　)
12. 不知道与异性相处如何适可而止。(　　)
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。(　　)
14. 担心别人对自己有什么坏印象。(　　)
15. 总是尽力使别人赏识自己。(　　)
16. 暗自思慕异性。(　　)
17. 时常避免表达自己的感受。(　　)
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。(　　)

19. 讨厌某人或被某人所讨厌。(　　)
20. 瞧不起异性。(　　)
21. 不能专注地倾听。(　　)
22. 自己的烦恼无人可申诉。(　　)
23. 受别人排斥，被别人冷落。(　　)
24. 被异性瞧不起。(　　)
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。(　　)
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。(　　)
27. 常被别人谈论、愚弄。(　　)
28. 与异性交往不知如何更好地相处。(　　)

【结果解释】

如果你得到的总分是 0 ～ 8 分，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人，对你周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处过程中得到许多乐趣。你的生活是比较充实、丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分是 9 ～ 14 分，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般。换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动的状态之中。

如果你得到的总分是 15 ～ 28 分，那就表明你在同朋友相处时的困扰较严重；分数超过 20 分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现了较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

二、亲密人际关系的秘密

同在一个寝室，一个班级，一个集体，有些人魅力无限，大家都愿意和他交朋友；有些人却形单影只，大家都唯恐避之不及。这到底是什么因素在起作用呢？让我们一起来探寻人际关系的秘密吧！

1. 外貌因素——颜值担当

“外貌协会”“颜值担当”“靠脸吃饭”曾一度成为网络热门词，大学生群体中也流行着“小鲜肉”“网红脸”“老腊肉”“帅哥美女”等称谓，可见外貌一直以来是人际吸引的重要因素。曾有科学家做过这样一个实验，实验安排一个 6 岁的小女孩，分别穿上干净整洁的衣服和邋遢的衣服，独自站在同一条街的同一个位置。结果发现，衣着干净时，有不少路过的人对她表示关心，但是衣着不整时，却没人过问。同是一个小女孩，由于外貌形象不同受到如此不一样的待遇，可见外貌的重要性。

2. 邻近性因素——近水楼台

生活中，我们经常感慨“远亲不如近邻”，说的其实就是人际吸引的邻近性因素。如果其他条件相同，住得近的人之间更容易建立友谊。但是邻近性因素对于人际交往的影响比较复杂，比如我们经常会看到一起上班的同事，交往起来却是“淡如水”；邻居之间，矛盾重重。

3. 日久生情——熟悉性因素

熟悉能增加喜欢的程度。社会心理学家梅塔的实验证明了这点。实验要求被试者看两张自己的照片，两张照片的内容是一样的，一张是正像，一张是镜像，问他们喜欢哪一张。同时也邀请他们的朋友选择一张。结果表明被试者自己更喜欢镜像的，而他们的朋友更喜欢正像。由此可见，看到的次数会增加个体的喜欢程度，这在社会心理学中被称为多看效应。这也就是职场中，经常在领导面前露脸的员工更容易得到重用的一个原因。

4. 礼尚往来——相互性因素

人际交往其实就是一个社会交换的过程。说得再通俗一点就是，生活中更多的是我喜欢你，你喜欢我，于是我们就成为朋友；我讨厌你，你不看好我，于是我们就成为路人。人际交往中，我们尊重、欣赏、喜欢认可我们的人；我们抵触、讨厌、反感那些不看好我们的人，这就是人际吸引的相互性。

5. 物以类聚——相似性因素

俗话说：物以类聚，人以群分。生活中，我们也经常会说“道不同，不相为谋”，这就是相似性产生的吸引因素。大量研究已经表明，人们喜欢那些和自己相似的人，这里

的相似不是客观的相似，而是当事人自己感知到的相似。具有相似性的人会常在一起参加各种活动，及时沟通，减少误会，自然他们更容易成为朋友。

6. 相得益彰——互补性因素

不少关于爱情、婚姻的心理学研究已经证明，互补性是发展亲密关系的重要因素，人们往往会选择能够补充自己人格的人作为自己的另外一半。例如，精明能干的男人可能会选择一个老实本分的妻子，能说会道的人可能会选择一个沉默寡言的人成为自己的伴侣。不做家务的男人可能会选择一个勤劳持家的女性作为自己的妻子。

7. 个性品质因素——人格魅力

个性品质是影响人际关系的最稳定因素。外貌可能会在形成第一印象时起到重要作用，但其影响往往停留在人际交往之初。所谓“路遥知马力，日久见人心”，随着彼此了解的深入，人们更在意的是个性品质。心理学家安德森的实验表明，大学生最喜欢的十种品质依次是诚恳、诚实、理解、忠心、可信、可依赖、聪明、关怀细心、体谅、热忱。

三、人际交往中的心理效应

人际交往过程中，经常会发生这样的情况：开始很欣赏对方，后来却厌弃到互不往来；对于某些城市的人有根深蒂固的偏见等。这就是我们在人际交往过程中的心理效应，主要包括以下几种类型。

1. 首因效应

首因，即最初的印象，或称第一印象。在人际交往中，人们往往比较关注刚开始接触到的信息，例如对方的身材、容颜、表情等，外貌仪表好的人通常给人的第一印象是好的，这就是我们经常所说的“先入为主”。但是形成第一印象所依据的信息是有限的，有时候也不一定真实可靠。随着交往的深入，第一印象对人际吸引力的影响就会慢慢减弱，交往双方会更加注重对方的内在美。

2. 近因效应

近因效应是指在多种刺激依次出现时，印象形成主要取决于后来出现的刺激，有时候也称为“新颖效应”。例如，多年不见的老朋友，通常在脑海里呈现的印象是离别时的场景。近因效应不同于首因效应，首因效应更多作用于陌生人之间的交往，而近因效应

则更多作用于熟识的人。

3. 光环效应

光环效应也称为晕轮效应，是指在人际交往中，人们常常因为对方具有某个特性而泛化到其他有关的一系列特性中来。所谓“情人眼里出西施”，说的就是光环效应。

4. 投射效应

投射效应是指人们常常假设他人与自己有相同的属性、爱好或者倾向等，常常理所当然地认为别人知道自己心中的想法。“以小人之心度君子之腹”说的就是人际交往中很典型的一种投射效应。

5. 刻板效应

刻板效应实际上是一种心理定势，指在人际交往中形成的关于某类人的概括而笼统的固定印象。例如，我们经常会认为北方人是豪爽的、讲义气的、强壮的；南方人是委婉的、含蓄的、温文尔雅的。

四、大学生人际交往的类型

年轻的大学生朋友们，你是否计算过自己到底有多少朋友？你曾认真想过你的朋友圈到底有多大吗？这些微信朋友圈里的好友真的是你的朋友吗？下面，我们一起来好好整理一下我们的朋友圈吧！

1. 家庭关系

家永远是我们的心灵港湾。我们与父母的关系贯穿一生，尽管我们上了大学，离开了父母，但我们依然与父母保持着亲密的联系。这个时候，我们需要关心父母，理解父母，及时与父母沟通，减少亲子冲突。同时，我们也要学着慢慢长大。

2. 同学关系

同学关系中最重要的是与宿舍室友的关系。能否处理好宿舍人际关系是衡量大学生人际交往能力强弱、心理素质高低的重要标杆。大学生活不同于中学生活，往往是吃在宿舍，睡在宿舍，学习也在宿舍，与室友的关系是否融洽，直接决定着四年大学生活的

幸福指数！

3. 师生关系

除了同学关系之外，师生关系也是大学生人际关系的重要方面。尽管大学生活中师生交往不如中学那么频繁，但是随着大学生心智的成熟，师生交往的深度和广度也在不断拓展。大学生要学会处理与老师的人际关系，做到相互尊重、相互信任、相互理解、共同进步。

4. 网络人际关系

随着互联网的普及，虚拟的社交圈也在冲击着现实的社交圈，大学生的交际圈已经慢慢地从线下拓展到线上了。大学生更喜欢在网络社交平台上结交朋友，更倾向将自己的生活点滴通过社交平台分享，从而获得更多网友的关注与点赞。

随着互联网的迅猛发展，很多人已经陷在虚幻的世界里不能自拔，或与不知是男是女的“情人”窃窃私语，或沉浸在网络游戏无尽的厮杀之中，久而久之，便丧失了现实世界中人与人之间的沟通能力。当你不得不回到现实中时，就会觉得现实中的交流让你茫然无措，不知怎么办才好。

到这里您已经学完了所有关于人际关系方面的知识，感觉怎么样？做个测试检测一下吧。

【知识测验】

1. 李尚是个大三的男生，刚刚和一个女生谈恋爱，李尚觉得这个女生各个方面都非常好，这是人际关系中的（　　）。

A. 首因效应　　B. 近因效应　　C. 光环效应
D. 投射效应　　E. 刻板效应

2. 大学校园中，我们经常会听到有同学说“道不同，不相为谋”，这是属于人际交往中的（　　）在发挥作用。

A. 外貌因素　　B. 邻近性因素　　C. 熟悉性因素
D. 相互性因素　　E. 相似性因素　　F. 互补性因素

【答案】

1. C　2. E

第二节　绘画了解家庭关系

让我们先通过一个测试了解一下您的人际关系情况吧！

【心理测试】社会支持量表测试

指导语：下面的问题用于反映您在社会中所获得的支持量，请按要求如实回答。

1. 你有多少关系密切的朋友，可以从他们那里得到支持和帮助？（只选择一项）

   A. 一个也没有　　B. 1～2个

   C. 3～5个　　D. 6个或6个以上

2. 近一年来，您：（只选择一项）

   A. 远离家人，且独居一室

   B. 住处经常变动，多数时间和陌生人住在一起

   C. 和同学、同事或朋友住在一起

   D. 和家人住在一起

3. 您与邻居：（只选择一项）

   A. 相互之间从不关心，只是点头之交　　B. 遇到困难可能稍微关心一下您

   C. 有些邻居可能稍微关心一下您　　D. 大多数邻居都很关心您

4. 您与同事：（只选择一项）

   A. 相互之间从不关心，只是点头之交　　B. 遇到困难可能稍微关心一下您

   C. 有些同事可能稍微关心一下您　　D. 大多数同事都很关心您

5. 从家庭成员中得到的支持与照顾（在合适的框内打钩）：

	无	极　少	一　般	全力支持
A. 恋人				
B. 父母				
C. 兄弟姐妹				
D. 其他成员				

6. 过去，在您遇到难处时，您曾经得到的经济支持与解决问题的帮助来源有：

（1）无任何来源

（2）下列来源（可多选）

A. 恋人　B. 其他家人　C. 亲戚　D. 朋友

E. 同事　F. 工作单位　G. 其他组织

7. 过去，您遇到难处时，您曾经得到的安慰和关心的来源有：

（1）无任何来源

（2）下列来源（可多选）

A. 恋人　B. 其他家人　C. 亲戚　D. 朋友

E. 同事　F. 工作单位　G. 其他组织

8. 遇到烦恼时的倾诉方式：（只选择一项）

A. 从不向任何人倾诉

B. 只向关系极为亲密的一两个人倾诉

C. 如果朋友主动询问你会说出来

D. 主动诉说自己的烦恼，来获得支持和理解

9. 你遇到烦恼时的求助方式有：（只选择一项）

A. 只靠自己，不接受任何人帮助

B. 很少请求别人帮助

C. 有时候请求别人帮助

D. 经常向家人、亲友或者组织求援

10. 对于团体组织的活动，您：（只选择一项）

A. 从不参加　B. 偶尔参加

C. 经常参加　D. 主动参加并积极参与活动

【社会支持量表评分指南】

（1）选项 A、B、C、D 四项分别记为 1、2、3、4 分。

（2）第 6、7 题，选择“无任何来源”计 0 分，选择“下列来源”者，选几个计几分。

（3）社会支持量总分即为 10 个题目的总分之和，分数越高，社会支持度越高。一般认为总分小于 20 分，获得的社会支持较少，大于 20 分才是正常情况。

【画一画】家庭动态图

指导语：请在画板上或 A4 白纸上用笔画一幅画。请画出你家庭里的每一个人，包括你自己，正在做某事或从事某项活动。尝试画完整的人，不要画漫画人或火柴人。

在开始分析你的家庭动态图之前，我们先看一下下面这个故事。

绘画心理故事

我很讨厌我的哥哥

小丁是一名大二的男生，他和哥哥都是留守儿童。小时候爸爸妈妈在外打工，兄弟俩跟着爷爷奶奶长大，一直到考取大学时爸妈才从外地打工回来。哥哥大小丁四岁，没有读什么书，初中毕业就外出打工了，对家里一直有经济补贴。小丁的吃穿用度，多数都是哥哥给他买的，对这些他是表示感激的。但是小丁有时“很讨厌哥哥”，他觉得自己只要哪一点没有做好就会被哥哥大骂一顿，从小到大都是如此。一次，小丁又被哥哥臭骂了一顿，原因是自己把手机搞丢了，而小丁认为手机已经用了两年，不值得这样被哥哥大骂一顿。他觉得自己根本没有机会和哥哥争辩，在哥哥面前自己永远是一个长不大的小孩。小丁画的画如图 9-1 所示。

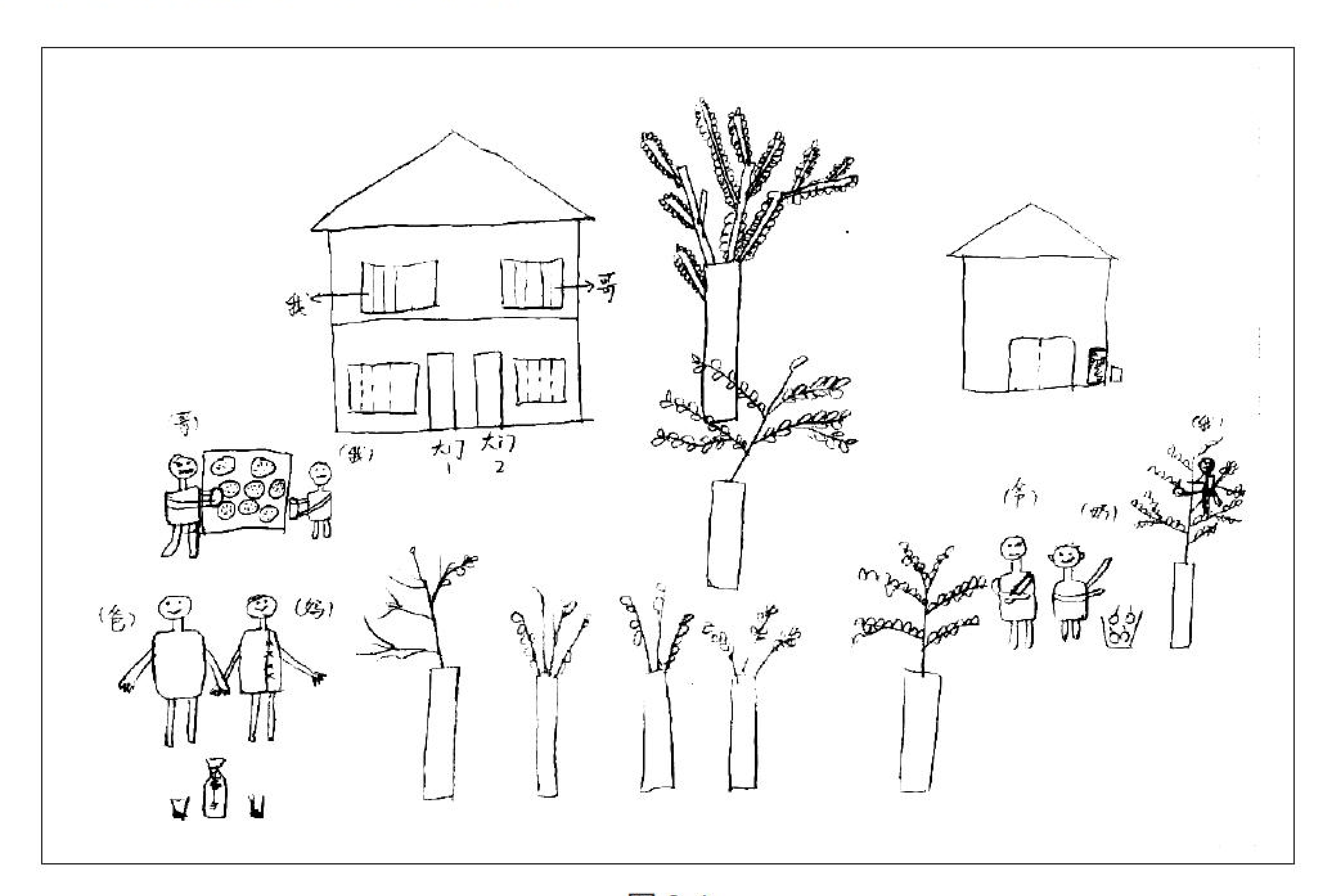


图 9-1

小丁的画中有两栋房子，一栋两层的房子是爸爸妈妈住的，一栋房子是爷爷奶奶住的，从画面可以看出爷爷奶奶的房子和爸妈的房子隔着较远的距离，并且中间被两棵大树隔开。小丁和哥哥在桌子旁吃饭，哥哥距离桌子较近，小丁离桌子较远，这似乎在暗

示他们兄弟之间的一种心理距离。交流中，也可发现画者是一个富有活力、充满阳光朝气、有个人目标的自信男孩。面对生活学习都很积极向上，有个人追求。从画面来看，画者比较有依赖感，可能是依赖父母或者哥哥。画者当前心中充满着压力与焦虑，压力与焦虑的来源是自己的哥哥。画者是一个性格倔强、要强的男孩，生活中不喜欢听从别人的建议与意见，而哥哥对他的语言打击或者人生建议让他有点喘不过气来。总而言之，画者内心是矛盾的，一方面他想靠近家庭，依靠哥哥，另一方面他又不喜欢哥哥对他过分约束与管教。

下面结合表 9-1 所示的家庭关系绘画解析与自评表来分析一下你之前所画的家庭动态图。

表 9-1　家庭关系绘画解析与自评表

整　　体	房　　屋	人　　物	附 属 物	互 动 交 流	人 际 状 况
画面偏大、用笔力度大	房屋偏大	人物整体偏大	—	—	人际比较自信，自我悦纳，外向
画面偏小、用笔力度小	房屋偏小	人物整体偏小	—	人物低头、无眼神交流	人际比较被动，偏自卑、内向
画面大小适中	房屋线条波浪形	大小眼	—	人物眼神、躯体有交流	善于交际，适应能力强，灵活应变
—	门窗大，有门把手	眼睛大	—	人物眼神、躯体有交流	人际交往主动
—	门窗小	眼睛小	—	—	人际交往被动
很多成双成对的景物	—	—	花草、温顺动物	人物寻求陪伴	求关注、求陪伴
线条直、尖角多	尖角状房檐	躯体棱角、尖锐	—	尖锐、攻击的表现	有攻击性
—	围墙或水沟，门上锁	背面像	围栏	—	自我保护、自我防御心理
—	—	面部模糊、漏掉五官	—	—	人际交往敏感或者逃避人际交往

人物关系解析要点：

绘画过程中越是先画的，越重要；距离画者越近，关系越紧密，越远关系越疏远；右侧人物处于家庭主导位置，左侧处于被动位置。

自我总结

第三节　绘画了解同学关系

房树人画可以了解同学关系，可以用之前画过的房树人画，也可以重新画一幅。画完后，我们先来看看其他同学的故事。

绘画心理故事

1. 为什么受排挤的总是我

小米是一个即将毕业走向社会的大四女生。毕业前，她与同寝室的两个女生发生争执，导致她们之间的关系紧张。小米大一时就与这几位室友住在一个寝室了，刚开始还好，大家交流不多，也没有什么太大的矛盾。但是随着交往的深入，各自的坏脾气逐渐暴露出来，小米受不了小张在值日时不打扫卫生；她也受不了小李总是在寝室里聊八卦，讲别人的是非；她更受不了小杨睡觉时打呼噜，吵得她睡不好觉。因为和她们格格不入，小米总是避着她们。她觉得自己在寝室已经忍受了她们三年，被她们欺负排挤了三年。眼看就要毕业找工作，走入社会，小米很着急，她怕自己也处理不好以后的人际关系，为此，小米很郁闷。图 9-2 所示为小米创作的画。

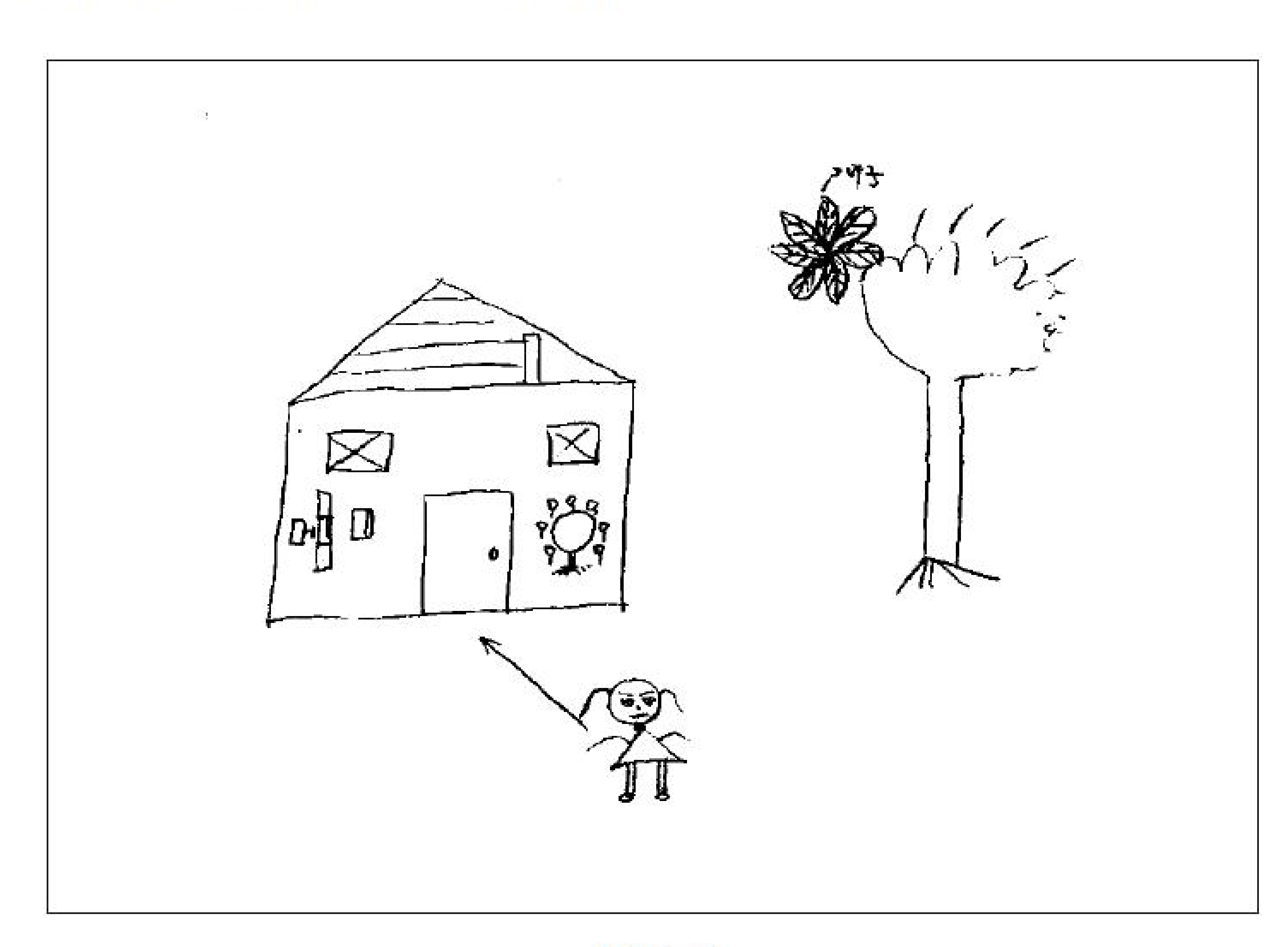


图 9-2

小米的房树人画，反映出她性格内向、敏感、自卑，喜欢将自己封闭起来，人际关

系的确比较糟糕，不愿意主动和人交流，防御心理较强。小米对家庭非常渴望，希望在家中获得更多的爱和温暖。她的内心焦虑不安，充满矛盾，渴望陪伴，比较怀念过去美好的生活。

小米的性格比较内向，在人际交往中比较被动，容易受到寝室同学的忽视和排斥。在谈话中，小米也在不断抱怨“我对寝室室友那么好，为什么她们却不能同样对待我”。这种抱怨背后其实就反映出一个深层次的观念，就是人们理所当然地认为“我怎么对别人，别人就应该怎么对我”，这种情况被称为人际交往的反黄金法则。这个时候，小米应该学会主动和寝室同学建立关系，你希望别人像家人一样对待自己，首先你就要像对待家人一样对待别人。希望同学们真诚相待，首先自己要敞开心扉，回寝室的时候想要室友们笑脸相迎，自己要先给室友一个笑脸；期待室友体谅自己，就要试着先去体谅室友，这就是人际交往的黄金法则。

2. 为什么受伤的总是我

小刚是一个大三的男生，看上去真的很像一位明星，一米八的个头，非常有气质。温文尔雅、眉清目秀这两个词用在他身上一点也不过分。他穿着时尚，头发经常梳理得非常整齐，讲话过程中喜欢用一只手动一下自己的镜框。这么帅气的男孩子，居然也失恋了三次，而且每次都是对方提出分手。最近一次分手后还不到两个星期，小刚就发现对方已经有新的男朋友了。这让小刚十分苦恼，他认为自己性格上有缺陷。

为了了解自己为什么会连连被甩，他画了一幅房树人画（见图 9-3），想看看究竟是什么原因造成的。

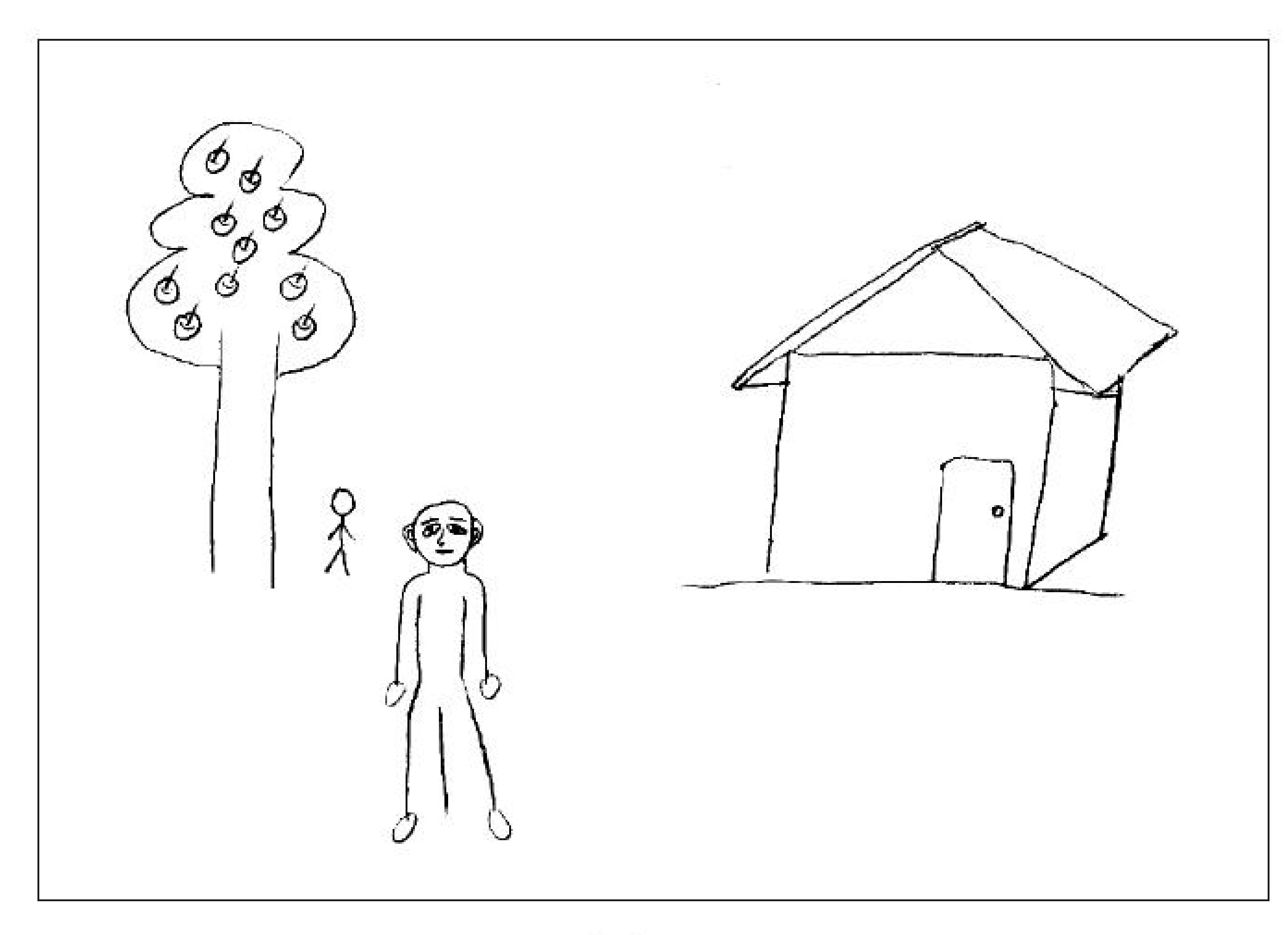


图 9-3

从这幅画可以看出，画者是一个阳光、自信、开朗的男孩，甚至有点膨胀，生活中，他想问题、做事情比较自我，强调自我感受。他的情绪情感不稳定，甚至带有攻击性心理，对自己的人生目标把握不是很准确，处事随波逐流。同时我们也看到这个男孩的想法比较多，咨询过程中，他说自己想考研，想考公务员，也想通过当兵入伍来忘记眼前这段情感。但是他又缺乏行动力和执行力，碰到困难挫折就想逃避，这可能是影响画者感情走向的主要症结。

下面结合表 9-2 所示的同学关系绘画解析与自评表来分析一下您之前所画的房树人图。

表 9-2　同学关系绘画解析与自评表

整　体	树　木	房　屋	人　物	附 属 物	人 际 状 况
画面偏大、用笔力度大	偏大	画面偏大	人物整体偏大	—	人际比较自信，自我悦纳，外向
画面偏小、用笔力度小	偏小	偏小	人物整体偏小	—	人际比较被动甚至有点自卑，偏内向
画面整体偏上	—	—	—	—	人际交往理想化
画面整体偏下	—	—	—	—	人际交往现实化
曲线	树干曲线，树叶椭圆形	房屋线条波浪形	—	—	善于交际，适应能力强，灵活应变
画面偏右	开放型树冠	门窗大，有门把手	眼睛大	出现桥、路等	人际交往主动
画面偏左	封闭型树冠	门窗小，关闭	眼睛小		人际交往被动
很多成双成对的景物	—	—	—	花花草草、鸟儿	求关注、求陪伴
线条直、尖角多	三角树冠、树枝树叶尖刺状	尖角状房檐	躯体棱角、手指尖刺状	刀枪等武器	有攻击性
—	蘑菇形树	门窗有防护栏、上锁	背面像	围栏	自我保护、自我防御心理
—	柳树	—	面部模糊、漏掉五官、侧面像	—	人际交往敏感或者逃避人际交往
自评总结					

第四节　绘画了解恋人关系

【画一画】半圆添加画

指导语：请在图 9-4 所示的半圆上添加任意您想添加的东西，包括符号、文字、图片、人物、动物等，想怎么添加都可以，由您来决定，以使画面更加完整，画完后给画命名。

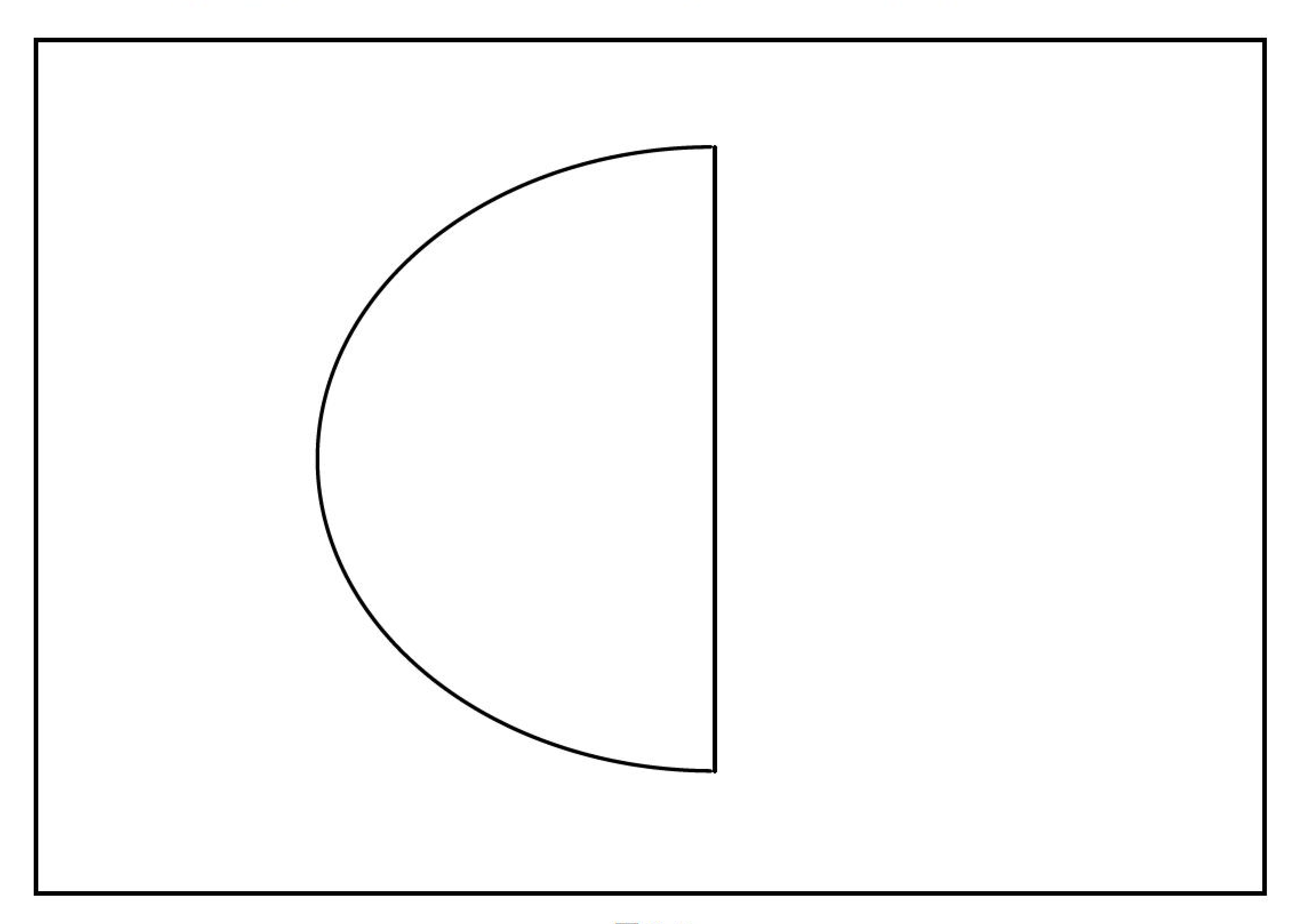


图 9-4

画完后，我们来看看其他同学的半圆添加画故事。

绘画心理故事

椅子

小凡是一名大二的男生，19 岁，学的是生物化学专业。一个星期前，小凡刚和与自

己交往了一年的女朋友分手。为了散心，他一个人去桂林游玩了两天，但旅游回来还是很痛苦，还是放不下这相处了一年的感情。带着沮丧、矛盾和悲伤的心情，小凡找到了知明，并带上了自己所作的半圆添加画（见图 9-5）。

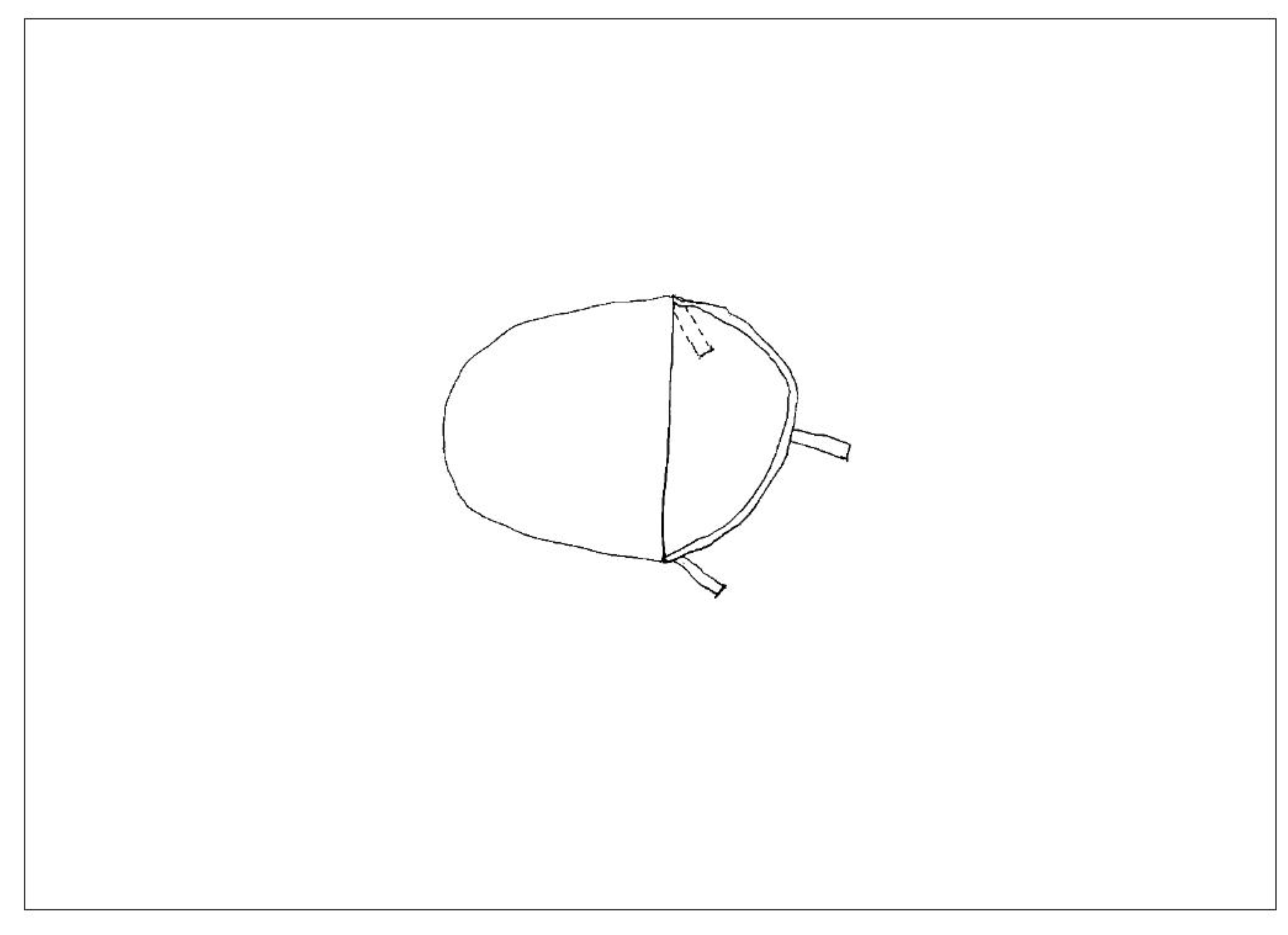


图 9-5

画者在左半圆的右边添加元素，并且与左半圆不是一个整体，一方面表明画者对目前的情感状态不是很理想，可能受到了情感的创伤与挫折；另一方面说明画者对自己另外一半的关注和付出较多。画者小凡将添加画命名为《椅子》，表示他现在很累，需要更多的休息与慰藉。我们可以看到画者画出的椅子腿是棱角分明、长短不一的，这可能也在暗示画者当前情绪的不稳定、不协调。画者平时是一个性格比较倔强和固执、说话直截了当的人，这是否是导致画者恋情失败的一个原因，需要进行深入挖掘。

基于画者对添加画的描述，建议画者学会放下失去的情感，并对情感经历进行总结，失恋往往会让自己更加了解自己。

下面我们结合表 9-3 的恋人关系绘画解析与自评表来分析一下你之前所画的房树人图。

表 9-3　恋人关系绘画解析与自评表

半圆添加画情况	绘 画 解 析
① 把半圆补全	代表情感美满，双方都想着对方；也代表一种感情期待与渴望
② 在左半圆内添加黑点或黑圈	可能有情感创伤，或正在经历失恋的痛苦
③ 只在左半圆添加，右边空白	自我中心；可能有单身想法；现状可能是单身
④ 半圆上部添加	强调情感的发展状态；代表想象与期待
⑤ 半圆下部添加	注重现实，强调情感的稳定、稳固
⑥ 半圆左边添加	留恋过去；强调过去的经验、经历；可能与母亲有关
⑦ 半圆右边添加，与左半圆不是一个整体	情感不理想，可能出现分裂、距离

常见半圆添加画举例：

太阳象征着温暖与关爱；渴望得到精神上的认可；成人可能有童趣纯真的一面。向日葵象征沉默的爱；能够勇敢地追求自己想要的幸福；有能量、渴望成功。莲花表示希望升华自己的精神境界；表现出洁身自爱的高洁人格或洒脱胸襟。蝴蝶表示对自由和爱情的渴望；富于幻想。瓢虫象征着幸运。弓箭代表可能有心仪的对象。月亮是母性的、神秘的象征，也可能代表抑郁情绪。

自评总结

第五节　绘画了解其他人际关系

我们可以通过图 9-6 所示的叉线添加画来了解你的人际关系状况。

叉线添加画是多维添加画的一种，叉线将纸面分为了上、下、左、右四个区域，在这四个区域内作画，投射了作画者对待各个领域的不同态度。作画者在面对一个带有否定意味的“叉”的图案时，会产生被否定的焦虑情绪。在这种焦虑状态下，符号会被添加成什么样子，代表着作画者潜意识中未被发现的秘密。在心理咨询和日常生活中，叉线添加画主要用于测试作画者的人际交往状态以及人际交往取向。

【画一画】叉线添加画

绘画指导语：请在图 9-6 所示的“叉线”上添加任何您想添加的东西，包括符号、文字、图片、人物、动物等，想怎么添加都可以，由您来决定，以使画面更加完整，画完后给画命名。

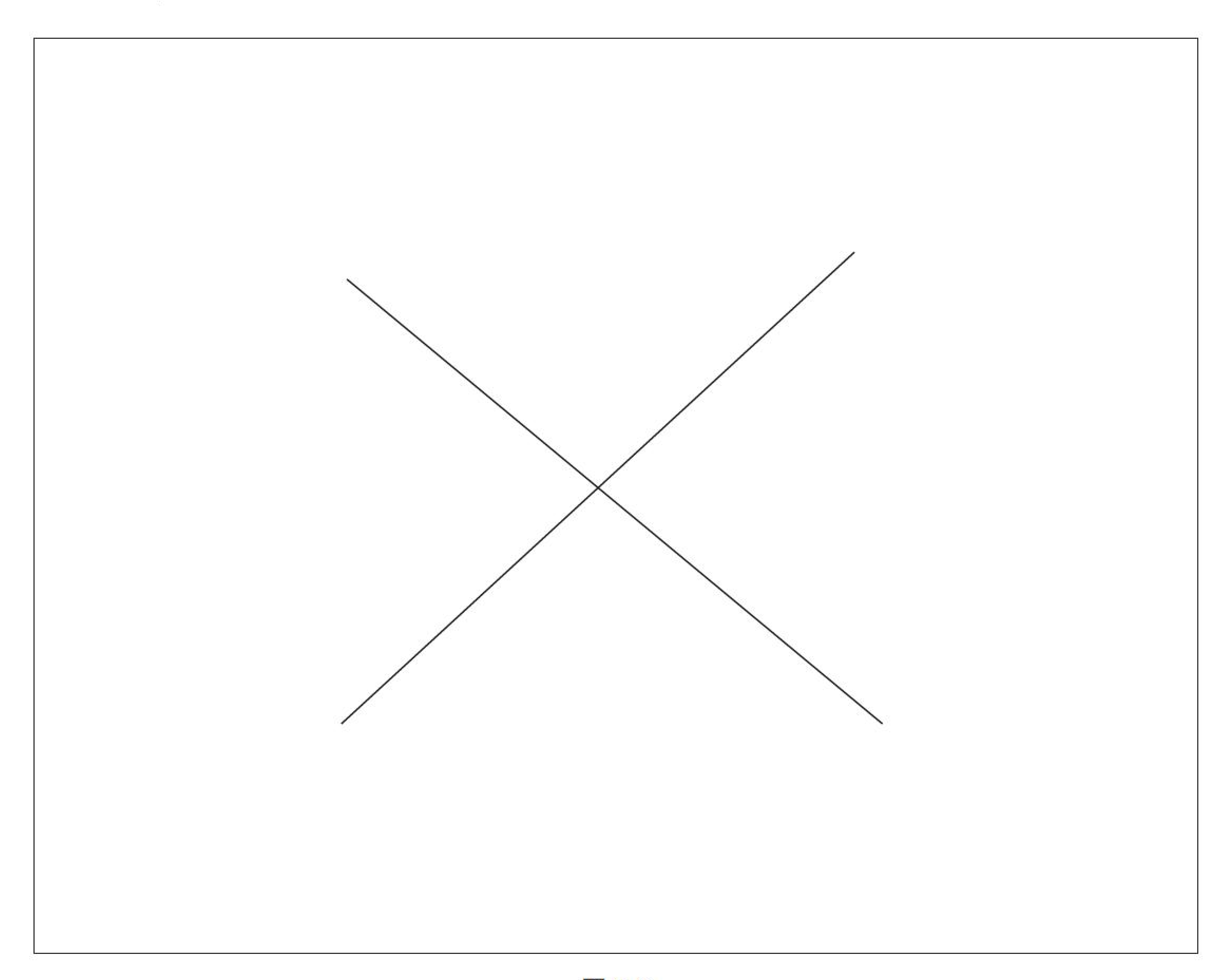


图 9-6

画完后，我们来看看其他同学的叉线添加画故事。

绘画心理故事

蝴蝶

画者是一个大四的男生，也是一名校学生会干部。临近毕业了，有两家同时录用他，

这个时候他有点彷徨了，一家公司离家比较远，但无论是工作待遇还是将来发展前景都要好一些；另一家公司离家很近，但画者认为没有太大的发展空间。画者带来了自己的叉线添加画（见图 9-7），并且命名为《蝴蝶》。

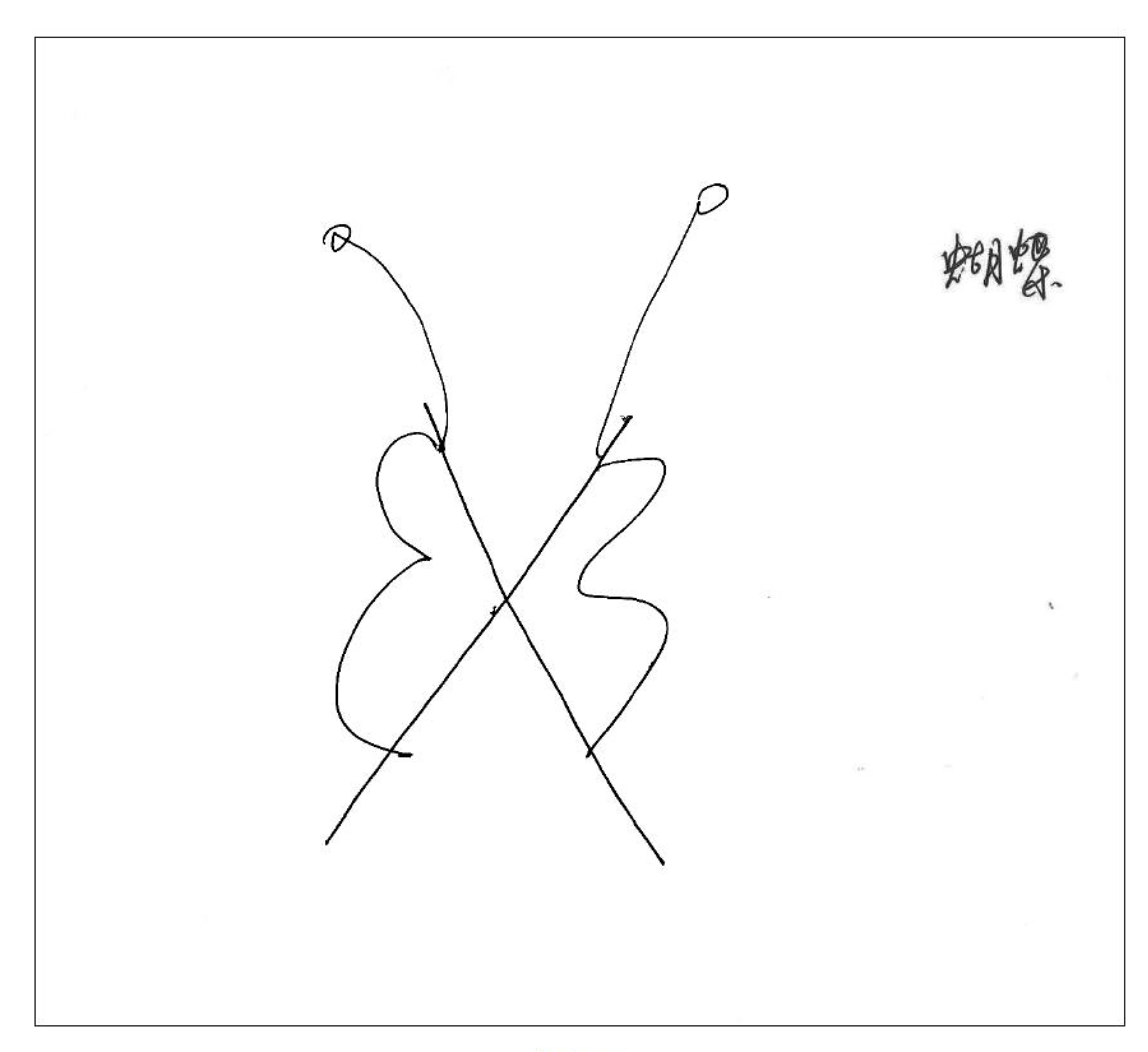


图 9-7

从画面整体来看，整体偏大，说明画者还是一个比较自信的人，另外添加的内容明显偏上，一方面是画者比较擅长想象，注重精神层面的东西，另外一方面说明画者太注重自己与领导上司的关系。画者在叉线左右添加内容大致相同，说明画者把家庭关系和朋友关系看成得同等重要。总体来看，画者是将工作放在第一位的人，将叉线添加画成蝴蝶暗示着画者对自由、无拘无束的生活的一种向往。

下面结合表 9-4 所示的人际关系绘画解析与自评表来分析一下你之前所画的叉线添加画。

表 9-4　人际关系绘画解析与自评表

绘 画 特 征	绘 画 解 析
① 在叉线的左边添加画	表示画者和家人亲戚之间的关系
② 在叉线的右边添加画	表示画者和朋友、同事之间的关系
③ 在叉线的上面添加画	表示画者和上级、领导之间的关系
④ 在叉线的下面添加画	表示画者和下级、晚辈之间的关系
⑤ 添加物为封闭型	人际关系相对封闭
⑥ 添加物为开放型	人际关系相对开放

常见叉线添加画举例：

箱子——在人际交往处于比较封闭自我的状态中，希望能处理各方面的人际关系；风筝——渴望一种自由的状态，有无风筝线则表示画者是否自由、是否受到限制拘束；沙漏——人际关系会焦虑；蝴蝶——对美好事物的向往，或者对感觉的一种追求；蜘蛛网——人际交往中比较有耐心，善于平衡各种关系。

自评总结



了解人格

欢迎您来到自知之明世界的第六板块——了解人格。此时此刻，您可能很好奇，到底什么是人格呢？且听我慢慢说来。

电影《黑天鹅》的主人公妮娜从舞台上的“白天鹅”蜕变成“黑天鹅”，从纯洁善良转变为妩媚邪恶，这两种极端人格同时出现在妮娜的体内，由于界限感不清晰，所以妮娜出现了人格分裂的症状。

接下来请您进入人格板块的知识学习，帮助您对人格以及和人格相关的概念有清晰的了解。祝您学习愉快！

第一节　人格概述

一、人格的定义

人格也称个性，这个概念源于希腊语 Persona，原来主要是指演员在舞台上戴的面具，类似于中国京剧中的脸谱，后来心理学借用了这个术语。

人格是构成一个人思想、情感以及行为的特有模式，这个特有模式包含了一个人区别于其他人的稳定而统一的心理特质，具有以下四种性质。

第一，独特性。一个人的人格形成因素非常复杂，一般是在遗传、成熟和环境、教育等先后天因素的交互作用下形成的。因此，没有两个人是完全相同的，这也就决定了人格的千差万别，每个人都有自己独特的人格。

第二，稳定性。人格是相对稳定的，这也是人格和情绪最大的差别。一个人在一些偶然的情况下，因为一些特定的情绪产生的心理状态不是人格，人格在一定时间内是相对固定的。

第三，整体性。人格是一个有机的整体，是由不同的成分组成的。因此，衡量人格的健康不能忽略它的整体性和内部一致性。只有个体人格的各个方面都保持和谐一致时，个体的人格才是健康的。

第四，功能性。人格在很大程度上会影响一个人的思维模式和行为方式，它对个体行为的调节功能是不言而喻的。

因此，人格指的是一切心理特征的总和。它本身不涉及社会评价，它是一个人身上经常且稳定表现出来的心理特点。

二、人格的类型

为了让你更了解自己的人格特征，并能把自己的潜在能力挖掘出来，知明带你解读以下两种关于人格类型的著名理论。

1. 荣格人格类型理论

荣格在《心理类型学》一书中，按照心理能量流动方向的不同，把人格分为内倾和外倾两种类型。内倾型人格的心理能量指向内部，易产生内心体验和幻想，这种人远离外部世界，对事物的本质和活动的结果感兴趣。外倾型人格的心理能量指向外部，易倾向客观事物，这种人喜欢社交，对外部世界的各种具体事物感兴趣。

荣格认为外倾型人格的人以心理能量向外流动为特点，以对事件、人、物的兴趣和与事件、人、物面对面的一种关系为特征，荣格把这类人称为外向者。外向者是易于交往的，他们能在一个自己不熟悉的环境里表现出信心与镇定。一般而言，他们与外部世界有很密切的关系。他们有习惯对立的倾向，更愿意与人辩论，找借口吵架，喜欢按自己的标准去重建关系，属于积极主动的人。

与此相反，内倾型人格的人，即内向者，他们处于一种退缩的状态，心理能量向内部流动，并且集中在一些主观因素上面，注重内心的需要。此类型的人在面对与人或物的关系时缺少信心，有不合群倾向，更愿意思考而不愿意行动。

当然，这两种类型只是大致上的划分，实际上没有绝对内向或绝对外向的人，内向的人也有不“安分守己”的时候，外向的人也有“静若处子”的时候。所以，这两个类型之间没有绝对的界限。

在荣格看来，意识具有感觉、情感、思维、直觉四种功能。感觉是用感官觉察事物是否存在；情感是对事物的好恶倾向；思维是对事物是什么做出判断和推理；直觉是对

事物的变化发展的预感，无须解释和推论。每个个体都是与众不同、独一无二的，区别就在于每个个体对上述四大功能的运用方式不同，占主导地位的功能不一样，导致每个个体的性格表现不一样。四种功能外加两种人格类型，总共可以延伸出八种不同性格类型的人（见图 10-1），美国的凯恩琳・布里格斯和她的女儿伊莎贝尔・布里格斯・迈尔斯在荣格的研究基础上，又增加了判断和知觉两种功能，由此组成了人格的四维八极特征，它们彼此结合就构成了十六种人格类型。

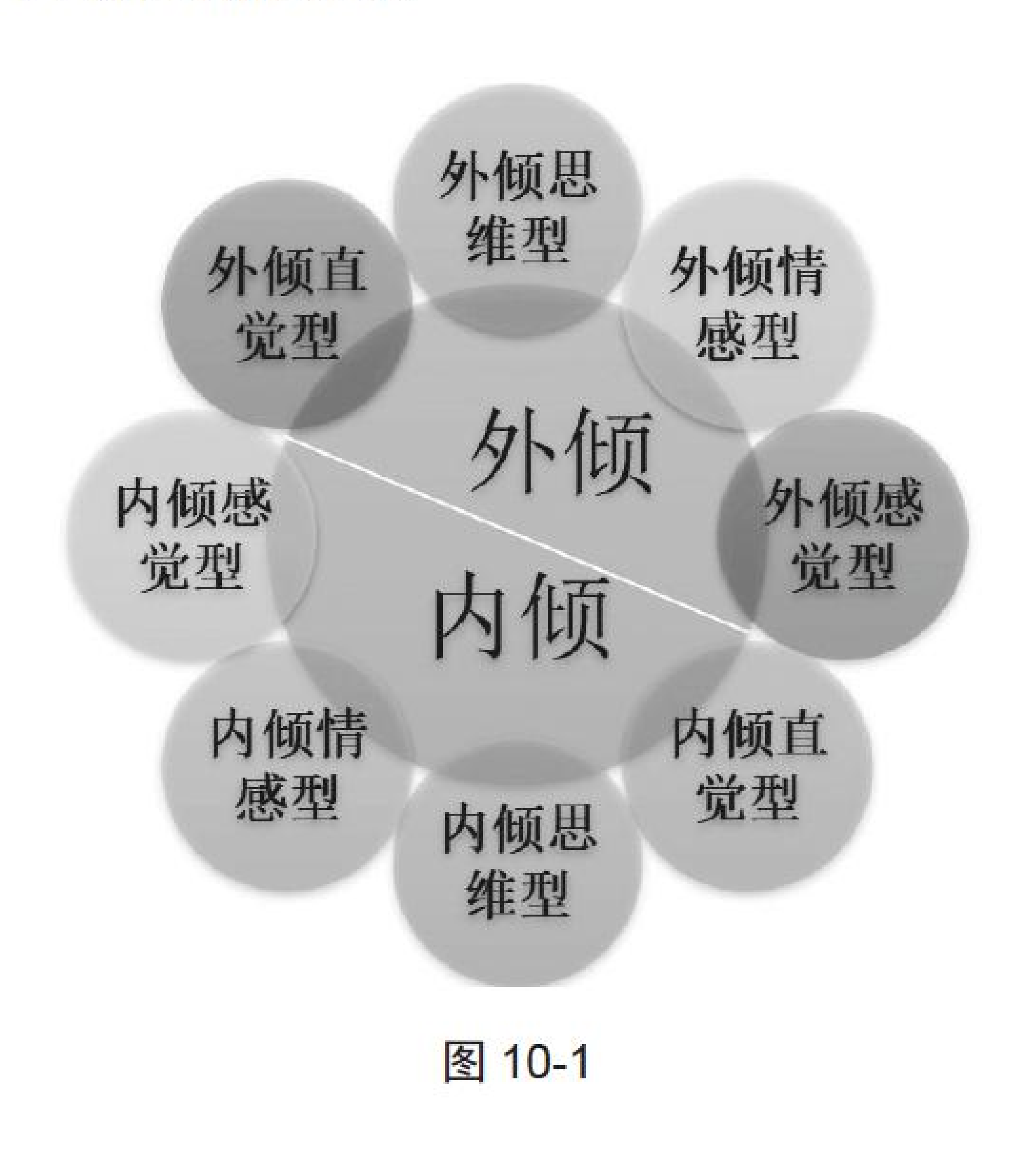


图 10-1

2. 霍兰德人格理论

霍兰德人格理论是 20 世纪 60 年代中期美国职业指导专家霍兰德创立的职业指导理论。中心论点有三个。第一，可以将人格分为六种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型与传统型。每一特定类型人格的人，会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣。第二，环境也可区分为上述六种类型，人们会寻求让自身获得技能，培养自身智力、发展能力的、能感到愉快的职业环境。第三，个人的行为取决于个体的人格和所处的环境特征之间的相互作用。在此基础上，霍兰德提出了人格类型与职业类型相匹配的理论。不同人格类型的人需要不同的生活或工作环境，例如，实际型人格的人需要实际型的环境或职业，因为这种环境或职业能给予其所需要的机会与奖励，这种情况即称为“和谐”。人格类型与环境不和谐，则该环境或职业无法提供其所需的能力与兴趣。

六种人格类型的基本特征如下。

（1）实际型。基本的人格倾向是：喜欢有规律的、具体的劳动和需要基本操作技能

的工作；缺乏社交能力，不适应社交频繁的职业。具有这种类型人格的人，典型的职业包括技能性职业（如一般劳工、技工、修理工、农民等）和技术性职业（如制图员、机械装配工等）。

（2）研究型。基本的人格倾向是：具有聪明、理性、好奇、精确、批评等人格特征，喜欢智慧的、抽象的、分析的、独立的定向研究性职业，但缺乏领导才能。其典型的职业包括科学研究人员、教师、工程师等。

（3）艺术型。基本的人格倾向是：具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等人格特征。喜欢带有艺术性质的职业和环境，不善于处理事务工作。其典型的职业类型包括艺术方面（如演员、导演、艺术设计师、雕刻家等）、音乐方面（如歌唱家、作曲家、乐队指挥等）与文学方面（如诗人、小说家、剧作家等）。

（4）社会型。基本的人格倾向是：具有合作、友善、助人、负责、圆滑、善社交、善言谈、洞察力强等人格特征。喜欢社会交往，关心社会问题，有教导别人的能力。其典型的职业包括教育工作者（如教师、教育行政工作人员）与社会工作者（如咨询人员、公关人员等）。

（5）企业型。基本的人格倾向是：具有冒险、野心、独断、自信、精力充沛、善于社交等人格特征。喜欢从事具有领导性质的职业，其典型的职业包括政府官员、企业领导、销售人员等。

（6）传统型。基本的人格倾向是：具有顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率等人格特征。喜欢有系统、有条理的工作任务，其典型的职业包括秘书、办公室人员、记录员、会计、行政助理、图书馆管理人员、出纳员、打字员、税务员、统计员、交通管理员等。

人格类型与职业类型相匹配的理论提出后，人们逐渐发现它的研究价值，特别是随着时代的发展，职业生涯在我们生活中占据了越来越重要的位置，更多的人加入了研究行列，形成了一些比较成熟的经典理论。但是随着社会文化的变迁、经济结构的演化，这些理论也必须不断被更新，才能适应外界环境的变化。

“人格面具”是分析心理学的重要概念之一，由荣格提出，指个体为了掩饰真我所塑造的人格假象，与其真正人格并不一致。人格面具靠我们的身体语言、衣着、装饰等来体现，以此告诉外部世界“我”是谁，用人格面具去表现理想化的“我”。

在人生的大舞台上，人也会根据社会角色的不同来更换“面具”，这些面具就是人格的外在表现。“面具”后面才是个体实实在在的真我，即真实的自我，它可能和外在面具

所表现出的人格截然不同。

三、人格的内涵

人格的内涵包括性格和气质两个部分。

1. 性格

电影《疯狂动物城》的搞笑剧情想必大家都还历历在目吧。影片不仅细节上无懈可击，而且脑洞大开。我们来看看《疯狂动物城》中这些动物的性格。

兔朱迪：正直、真诚、勇敢、坚强、可爱，从小便梦想当一名警察，为此遭遇了不少白眼和嘲笑，最终成为动物城第一名小型动物警察。

狐尼克：诡计多端，人脉广泛，吊儿郎当，颇具破案天赋，体贴、霸道，宠溺兔朱迪，而且内心充满童真，善良。

树懒闪电：车管局前台员工，一个字要说两秒，性格特点就一个字——慢！

羊副市长：看似温柔、宽容，实则心机深沉，野心巨大。

性格的差异使得人们面对相同的事情时有着截然不同的情感感受和行为方式。

1）性格的定义

性格是人们对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征。性格是个体思想、情绪、价值观、信念、感知、行为与态度的总称，它决定了我们如何审视自己以及周围的环境。

2）性格的特征

（1）对现实和自己的态度的特征，如诚实或虚伪、谦逊或骄傲等。

（2）意志特征，如勇敢或怯懦、果断或优柔寡断等。

（3）情绪特征，如热情或冷漠、开朗或抑郁等。

（4）理智特征，如思维敏捷、深刻、逻辑性强，或思维迟缓、浅薄、没有逻辑性等。

3）影响性格形成的因素

影响性格形成的因素很复杂，既有来自自身的因素，也有来自外界环境的因素，这些因素具体可以细分为遗传因素、个体因素、环境因素、教育因素。

自身因素包括遗传因素和个体因素。

（1）遗传因素。“种瓜得瓜，种豆得豆”十分形象地体现了遗传因素对性格的重要影响。性格的形成与发展确实有着极其深厚的生物学根源，遗传因素作为性格形成的自然

基础，为性格的形成和发展提供了不可缺少的前提条件。首先，生物成熟的早晚会影响性格的形成；其次，某些神经系统的遗传特征也会影响特定性格的形成；再次，性别差异对人类性格的影响也有明显的作用；最后，个体的外貌生理特征会在社会评价与自我意识的作用下，直接影响到个体自信心、自尊心的形成。

（2）个体因素。个体的自我认识、认知等因素对性格形成有很大影响。同样处于逆境，为什么有人消沉、悲观、退缩，还有人坚强、奋发、进取，区别就在于两者内在心理活动的不同。可见，性格的形成还受到个体对自己与外部因素之间的认识的影响，这正是个体自我意识等内在心理因素在起作用。

外部因素包括环境因素和教育因素。

（1）环境因素。环境包括家庭环境因素、社会环境因素和自然环境因素。

① 家庭环境因素。影响性格形成的家庭环境因素包括父母的观念、思想、职业、性格、文化水平和父母对子女的态度等。家庭环境因素中，父母的养育态度、方式会直接影响子女性格特征的形成。严厉型父母，其子女更易形成执拗、冷淡的性格特征；民主型父母，其子女容易形成独立、直率、协作能力强的性格特征。

② 社会环境因素。不同的国家和地区有不同的文化特征，包括语言、生活方式等，这些都会对人的性格产生影响。比如东方人含蓄，讲究三思而后行；西方人直率，容易冲动。可见性格与个体所处环境中的文化传统、生活方式是有一定关系的。

③ 自然环境因素。生活中我们常认为北方人粗犷、豪迈，南方人细腻、含蓄；靠近高山地带的人意志坚毅，靠近沿海地带的人心胸开阔，而平原地带的人大多比较克制。虽然这些特征并非绝对，但可以看出，自然环境因素对人的性格形成是有一定影响的。

（2）教育因素。教育因素包括学校教育因素和家庭教育因素。教育因素对个体性格的形成，特别是个体对社会、事业、他人的看法和态度的形成，对个体的世界观、人生观、道德、理想、奋斗目标的确立，具有重要的意义。

① 家庭教育因素。父母希望子女成为怎样的人，就会对子女进行怎样的教育，即对子女的哪些行为给予鼓励，哪些行为予以批评，可见父母教育会影响到子女性格的发展。

② 学校教育因素。学校教育更系统，更有目的，更有计划，老师提出的要求、方向，也会影响学生的价值观和人生观的确立，这些无疑会作用于学生性格的形成过程，进而影响其性格形成。

每个人都有不同的性格，不同的性格又决定每个人不同的做事风格和做事领域。性

格的形成又会受到内外因素的双重影响，我们研究影响性格形成与发展的因素旨在寻找培养良好性格的方法，因为性格往往会影响一个人的成败。

2. 气质

1）气质的概念

气质是指人的相对稳定的个性特点和风格气度。说得通俗易懂一些，就是一个人的秉性和脾气。气质是不以人的活动目的和内容为转移的心理活动的典型的稳定的动力特征。

2）影响气质的高级神经活动类型

巴甫洛夫认为人的气质是由人的高级神经活动类型决定的，大脑皮层的基本神经过程有强度、均衡性和灵活性三种基本特性。

（1）强度指神经系统兴奋与抑制的能力，兴奋与抑制能力强，其神经活动就是强型，反之其神经活动就是弱型。

（2）均衡性指兴奋与抑制能力的相对强弱。根据神经活动的均衡性，可将强型又分为两类：如果兴奋与抑制的能力基本接近，就是平衡型；兴奋能力明显高于抑制能力，就是不平衡型。

（3）灵活性指兴奋与抑制能力之间相互转换的速度。

基于这三种特性，巴甫洛夫认为有四种典型的高级神经活动类型：兴奋型、活泼型、安静型、抑制型，这四种类型分别与希波克拉底的四种气质类型相对应，四种气质类型即四种典型的高级神经活动类型的行为表现，如表 10-1 所示。

表 10-1　高级神经类型与气质类型表

神经活动类型	强　度	均 衡 性	灵 活 性	气 质 类 型
兴奋型	强	不平衡		胆汁质
活泼型	强	平衡	灵活	多血质
安静型	强	平衡	不灵活	黏液质
抑制型	弱			抑郁质

3）气质的分类

希波克拉底是古希腊著名的医生，他认为体液是人体性质的物质基础，人体中四种不同性质的体液，均来自不同的器官。盖伦在“体液说”的基础上创立了广为应用的四种气质，分别是胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质，如图 10-2 所示。



图 10-2

下面来检测一下您的学习成果吧。

【知识测验】

1. 一个个体区别于他人的稳定而统一的心理特质是（　　）。

A. 性格　　B. 气质　　C. 能力　　D. 人格

2. 下面属于人格类型理论的是（　　）。

A. 艾森克的特质理论　　B. 科特尔的人格特质理论

C. 奥尔波顿的特质理论　　D. 霍兰德的人格理论

3. 个体在心理活动的强度、速度、灵活性和指向性方面的稳定的动力特质是（　　）。

A. 气质　　B. 性格　　C. 人格　　D. 能力

4. 人格面具是指人在（　　）中表现出来的人格。

A. 交际　　B. 生活　　C. 公共场合　　D. 家庭

5. 个体对现实的稳定态度与习惯化的行为方式被称为（　　）。

A. 人格　　B. 性格　　C. 能力　　D. 气质

6. 气质是（　　）的心理活动的动力特征。

A. 典型而稳定　　B. 典型不稳定　　C. 非典型不稳定　　D. 个体

7. 思维灵活，反应快，但往往不求甚解，这种气质类型是（　　）。

A. 胆汁质　　B. 多血质　　C. 抑郁质　　D. 黏液质

8. 不爱与人交往，有孤独感的气质类型是（　　）。

A. 胆汁质　　B. 多血质　　C. 抑郁质　　D. 黏液质

【答案】

1. D　2. D　3. A　4. C　5. B　6. A　7. B　8. C

第二节　绘画了解人格特征

房树人画可以了解一个人的人格特征。您可以重新画，也可以用之前画过的来了解自己的人格特征。

画完以后，我们来看看其他同学的案例故事，也许会对您有启发。

绘画心理故事

1. 我和我们

山峰，19 岁，是一个大一的男生，家里有一个妹妹。山峰虽然考上了大学，但是他并不喜欢读书，甚至想退学，我们来看看他的房树人画（见图 10-3）。

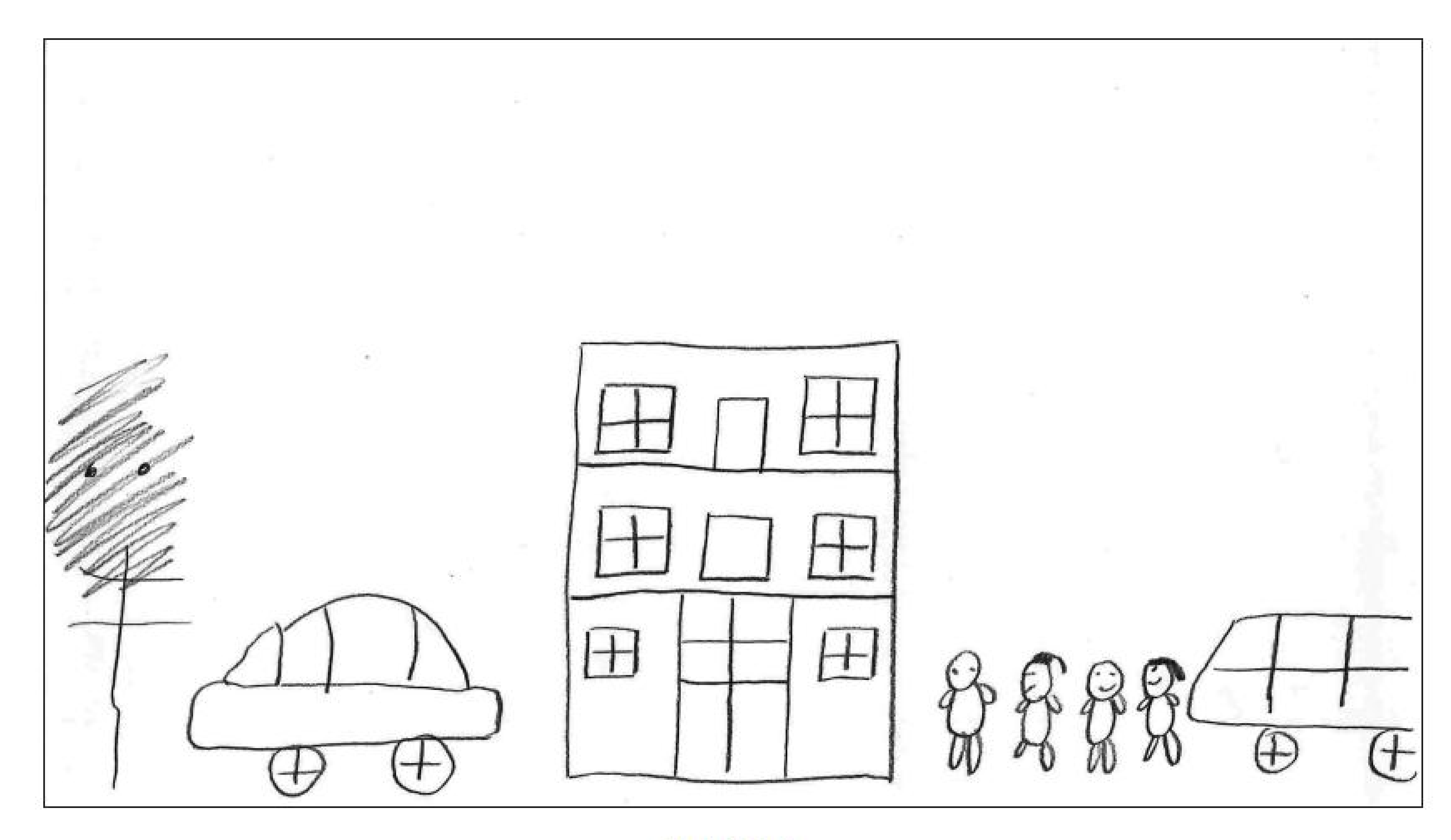


图 10-3

山峰的这幅画取名为《我和我们》。画面偏小，位于中下部；画面左侧被纸张截断；房子位于中部偏左，平面房屋，三层，门窗多且成对出现；树木在左侧，树干弯曲，树冠小且乱，无树根；人画在中部偏右位置，一家四口，面向左，画者离爸爸妈妈远，离妹妹近，人物腿比胳膊细，头发有涂黑；汽车画在左右两侧，车头向左。

学习、生活环境的改变，可能带给我们很多压力，使我们不适应，但遇到困难就躲起来，就无法长成大人了。人只有在不断适应环境的过程中不断磨炼才能增长自己的经验，要勇敢起来，躲避不能解决任何问题。

2. 出游

小索，17 岁，是个刚上大一的男生，性格开朗，爱开玩笑，有很多爱好，喜欢打篮球。小索没有专门学过绘画，只因自己喜欢会随手画一下，图 10-4 所示就是他画的房树人画。



图 10-4

这幅画名字叫《出游》。画的是小索一家出游的场景，在一个有山有水的地方，妈妈在屋子里，爸爸带孩子们去看鱼。小索在最前边，后面是爸爸和弟弟、妹妹。画面偏大，几乎占满整张纸，房屋、树木、人物都有反复描绘的痕迹，有多处强调和涂黑的地方。树木在最左侧，向左倾斜；房屋在中间，木头房；人物在房屋的右侧和前侧，面向左，头发涂黑，躯体画得比较简单；画者自己离房屋最近，但是离其他家人都比较远。天空乌云密布，老鹰在追赶一只鸟，河里有鱼，老鹰、鸟、鱼都朝向左。

面临环境和学习的变化，人们多少都会受到影响，第一次离家、第一次住宿……这些都需要一段时间适应，首先请给自己一段时间整理生活，调整心态。大学是自由的，但是任何自由都是有条件的，请记得有时选择比努力更重要，走进大学聪明的你一定有自己的想法，坚持下去，相信总有一天你也会像雄鹰一样在天空翱翔。

接下来，请你拿着自己画的房树人画对照表 10-2 所示的人格特征绘画解析与自评表做一个评价和分析吧。

表 10-2　人格特征绘画解析与自评表

整　体	树　木	房　屋	人　物	附 属 物	性格特点
用笔力度大（线条流畅）	松树树型	屋顶为锐角	头部很大	右侧画太阳	自信、渴望理性；带攻击性
画面内容比例合适；长线条	全封闭型的树冠	大小适中的房子	手臂强壮	果实大而少	自我认知恰当，目标明确，有行动力；自控力强
线条是直线条	方形树冠、树干笔直	砖房	国字脸	梅花	坚强、固执
仰视图	很小的树	墙壁的左侧有阴影	人物比较小	地面线在树干基部之上	内向、自卑
画面干净，细节描绘细致	仔细描绘树叶	仔细描绘房子的瓦片	十分仔细地描绘头发	落地大玻璃	追求细节；完美主义者
画面过分对称	树冠由颤抖状线条构成	门前的路无法接近房门	过分拘谨的人物	风筝	保守、拘束感强；变通性差、人际交往受限
处于画纸上方	圣诞树	城堡形状的房子；阁楼	头发带饰品	彩虹	追求浪漫；爱幻想
自我总结					

第三节　绘画了解性格

请先用 5 ～ 10 个词语描述一下自己，并写在下面的锦囊里：

锦囊：__________、__________、__________、
__________、__________、__________。

下面我们试着用另一种方式描述自己。如果让您把自己比作一种动物，您第一个想到的是什么动物？如果可以用多种动物比喻自己，您的脑海里都出现了哪些动物呢？此刻人们脑海中想到的动物其实就是一种投射，能反映出一个人某一方面的人格特征，您的脑海里现在有多少种动物呢？

【画一画】画草地上的动物

绘画指导语：请找一个舒服的姿势坐下，让自己放松，然后慢慢地闭上眼睛，想象在我们面前出现了一片草地，草地上可能有各种动物，它们都是什么呢？当你想好了，就以“动物们的篝火晚会”为题，将这个场景展现在如图 10-5 所示圆形中你觉得合适的位置，想怎么画都可以。

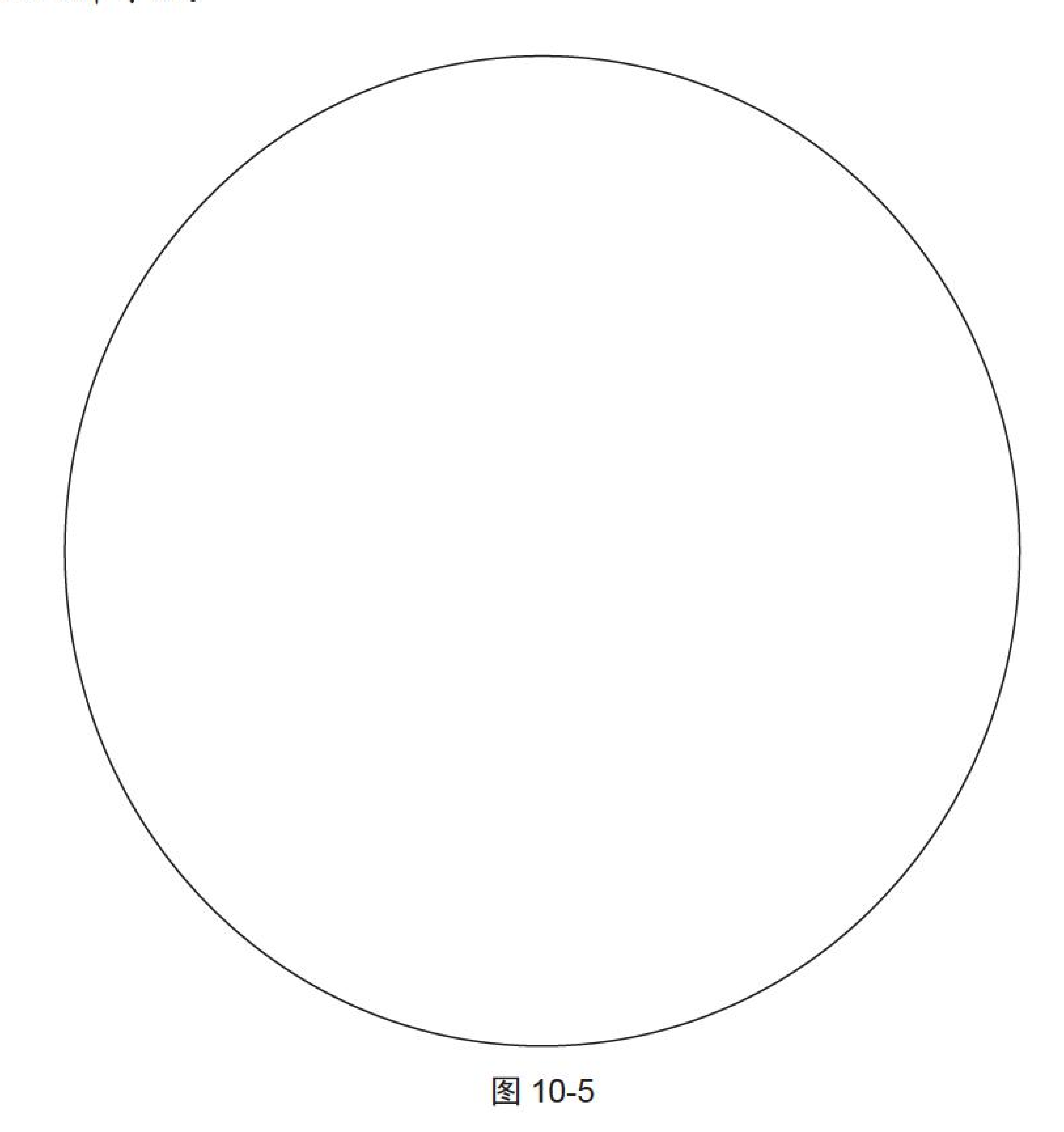


图 10-5

画完以后，我们再对照前边的锦囊，有没有发现什么呢？没错，我们会发现，锦囊的内容和我们的图画是不谋而合的，就是说锦囊里描述的恰好也是画中动物的特征，这到底是为什么呢？继续往下看就可以得到答案。

一、绘画心理故事

1. 永恒的草原

玛丽来自西藏林芝，是家中最小的孩子。她今年上大三，有些害羞，她希望自己可以变得更好，图 10-6 是她画的《永恒的草原》。

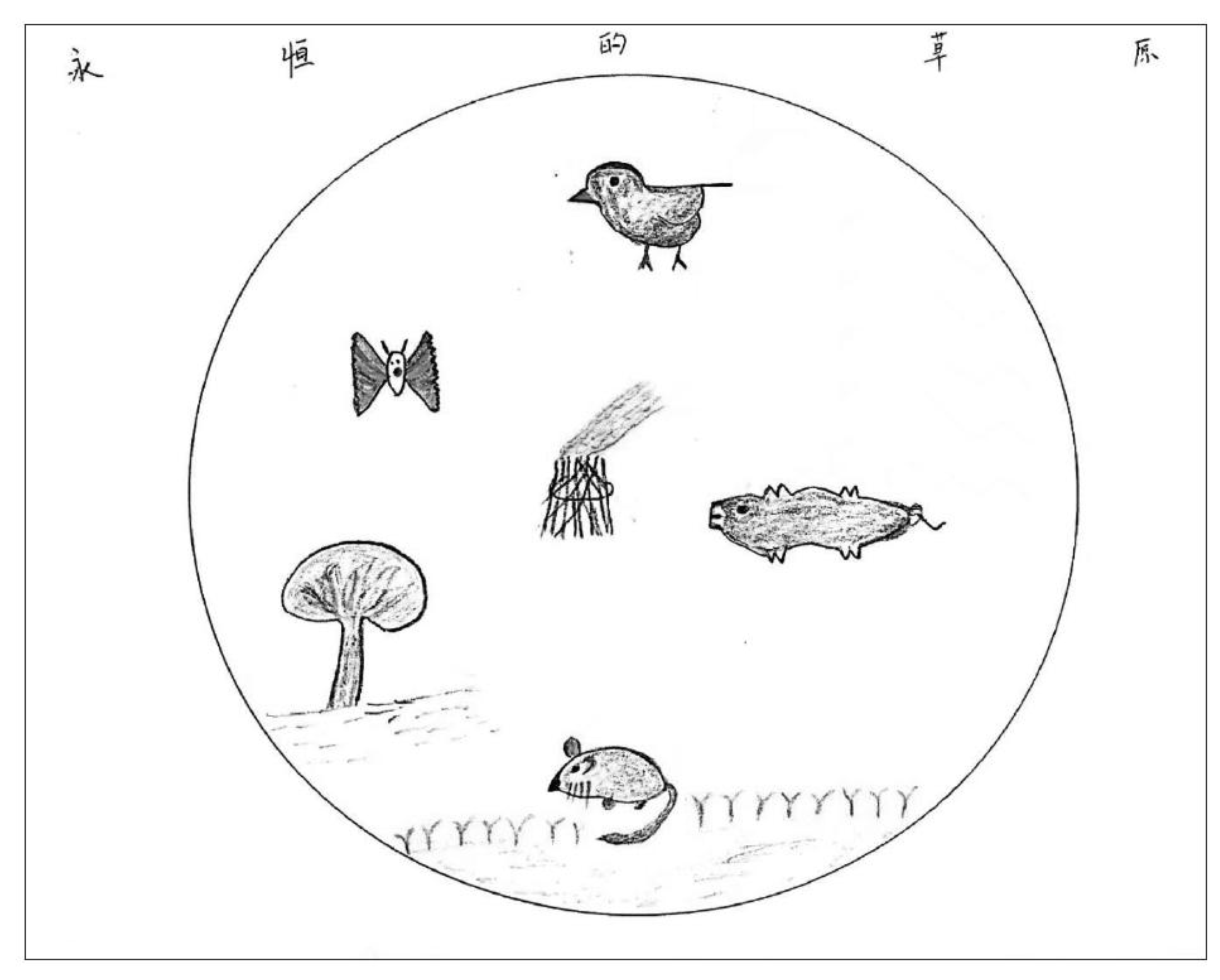


图 10-6（原图见彩插页）

作画时玛丽脑海中最先浮现出的是燕子，其次是蝴蝶、老鼠、猪。草原上，所有的动物在一起开篝火晚会，这个晚会由燕子负责组织，蝴蝶翩翩起舞，老鼠待在草丛里，猪在一边观看，还有一棵小树在左下角的位置，篝火是由树枝堆起来的。画面中所有动物都画得比较小。除了蝴蝶，所有动物都朝向左。玛丽画得很仔细，线条以短线条居多，有好几处涂改，色彩丰富，一共用了 8 种颜色。

蝴蝶翩翩起舞、燕子在空中自由飞翔都是很美的景象，可是谁知道在这美丽的背后

毛毛虫和雏燕又付出了多少努力呢？多数人都希望自己受大家欢迎，为此肯定多多少少都付出过，努力过，但是结果有成功，也有失败。无论前途是坎坷还是顺利，都要坦然地面对，即使偶有风雨打湿了蝴蝶柔弱的翅膀，但阳光终会让它重新展翅。每一次努力都是在为自己积攒能量和自信，有信念、肯付出必然会有收获。就像雏燕坚信自己终有一天可以飞翔一样，相信自己，坚持就是胜利。

2. 生机

启帆今年 20 岁，大三，在家中年纪最小，他原本是个快乐、简单的大男孩，但他最近心情特别不好，因为爸爸被查出患了癌症。启帆突然觉得身上的担子很重，很担心家人，也很有压力。在这种压力的影响下，启帆画了如图 10-7 所示的《生机》。

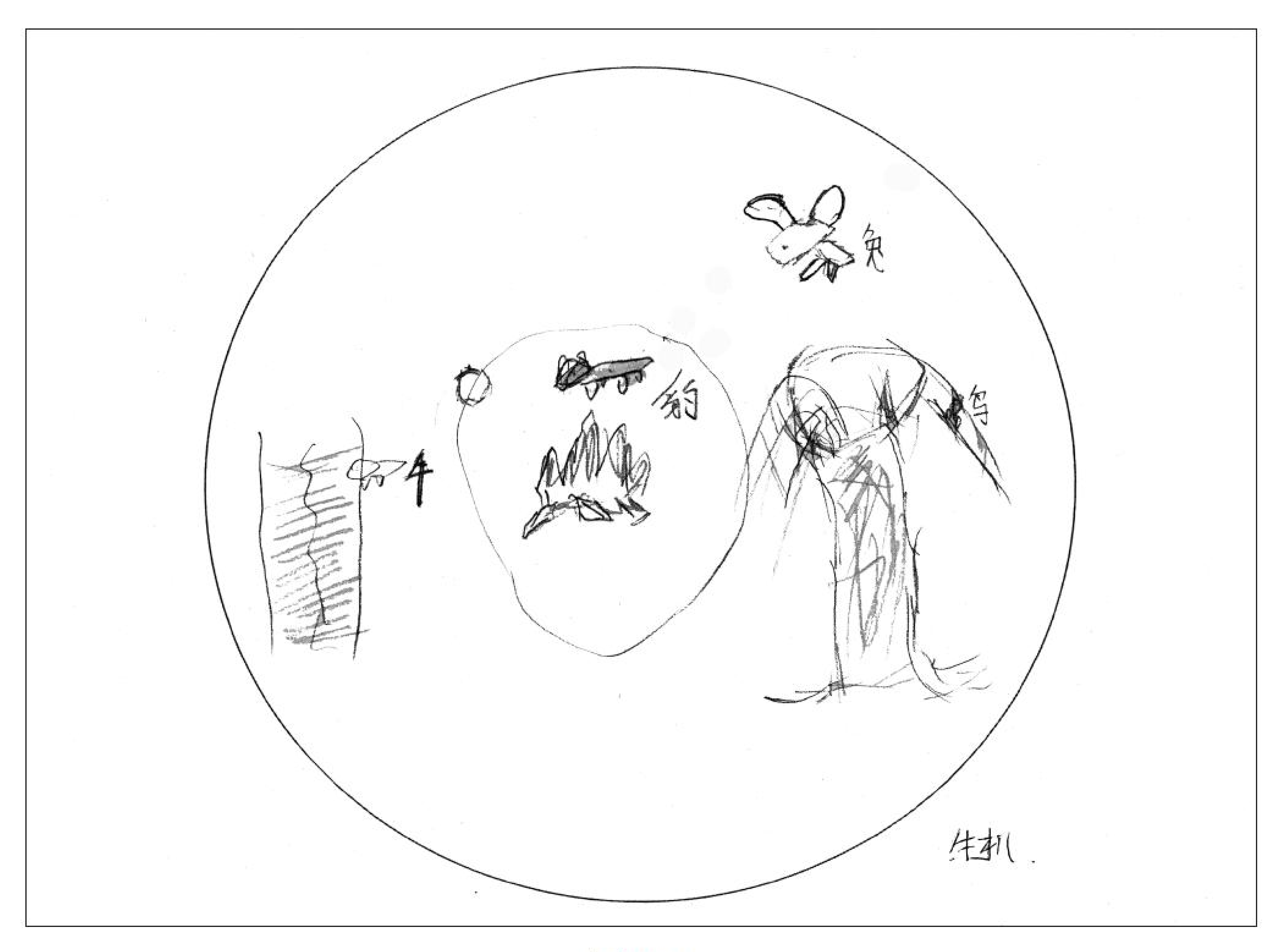


图 10-7

《生机》画面大小适中，线条杂乱，多处有涂改。启帆说，篝火晚会中最关键的动物是豹子，猎豹很有号召力，被许多动物包围着。在画面左侧是一条河流，一头牛在喝水。兔子在右上角的位置，因为正在被猛兽追赶，所以很惊慌，追赶它的具体是什么猛兽，启帆也不清楚，但是他能感受到兔子的恐惧。树木在右侧位置，树冠下垂，有小鸟

站在树枝上，树干有强调痕迹，并且涂成了绿色，代表了期待和重生。图中一共用了 4 种颜色。

二、常见动物象征意义

由于动物种类繁多，我们没有办法罗列出所有动物的象征意义，这里我们只能针对大家熟悉的动物进行介绍，如表 10-3 所示。大家可参照此表对之前所画的画进行自我分析与评价。

表 10-3　常见动物象征意义

动　物	象 征 意 义
兔	1．个性温和，吉祥、美好 2．机智、谨慎、敏感、谦虚 3．可爱、胆怯、忧郁
牛	1．忠厚老实、无私奉献 2．勤奋、执着、进取、有担当
马	1．需要支持，希望借助外力 2．张扬、勇敢、胜利、征服，追求自由、无拘无束 3．象征能力、圣贤、人才
羊	1．温顺、善良，缺乏主见 2．柔弱、胆小，易迷失 3．美好、财富、好运、追求田园生活
蛇	1．智慧、祥和、神秘、幸运、长寿、富有生命力 2．恐惧、冷漠、攻击性、憎恨、仇怨
猴	1．聪明、多动、生性自由，不受拘束 2．不易驯服、爱玩、调皮 3．有自信
熊	1．阳刚之气、力量的象征，男性的象征 2．笨拙、孤独
狮子	1．强势，有强大的力量、勇气、威严 2．有王者风范，追求权威，聪明且胸怀宽广
虎	1．追求权势，实干；单独行动，不合群 2．巨大能量、强大、有活力、勇敢
狼	1．冷酷，有破坏力，残忍、狡猾、贪婪、无情无义 2．具有团队精神，有战斗力，母性

续表

动　物	象征意义
象	1．有攻击性 2．协调能力比较好 3．自信、有力量
鹿	1．多象征女性，或者象征再生、创造力 2．骄傲、冒失、纯洁、独立、勇敢、机警 3．代表和谐、幸福
狗	1．忠诚，保护 2．超越自我 3．有灵性
猫	1．乖巧、可爱、妩媚 2．神秘、野性又孤独 3．两面性
松鼠	1．脾气倔强 2．灵巧
鸭子	1．比较向往悠闲的生活 2．上进心较强，学习努力 3．有团队协作精神
海豚	1．友好 2．爱情 3．活泼、聪明
青蛙	1．母亲、多产的象征 2．繁育、再生，蜕变
鸟	1．自由、自然、直接、不虚伪 2．表示对理想、梦想的追求 3．对目前状况不太满意，期望飞离、逃避
凤凰	1．高贵、和谐、美满 2．自我整合、刚柔相济、个性化
鹰	庄重、强大、威严
鸽子	1．善良、美好 2．爱、和平的象征
燕子	1．思恋亲情、恋家 2．四季的更替
蝴蝶	1．自由和爱情 2．改变、蜕变、幻想
蜘蛛	被束缚、受控制

中篇结语

欢迎您来到中篇的最后一个环节，我是这个环节的引领人——如绘，还记得我吗？



大家一路跟随知明阅读中篇，思考了自己心理各个层面的特征，相信大家对自己一定有了更多的了解了，下面我们就要在此基础上用曼陀罗的方式来对自我整体进行拼图。

【画一画】我是……曼陀罗

绘画指导语：请你闭上眼睛，全身放松，把所有的专注力都集中起来，然后从身体、智力、情绪、感觉、交际、养育、环境、灵性八个方面来思考一下“我是谁”，将每个方面以一定的形状和色彩呈现出来，从内向外依次画在如图 10-8 所示的各个圈内。

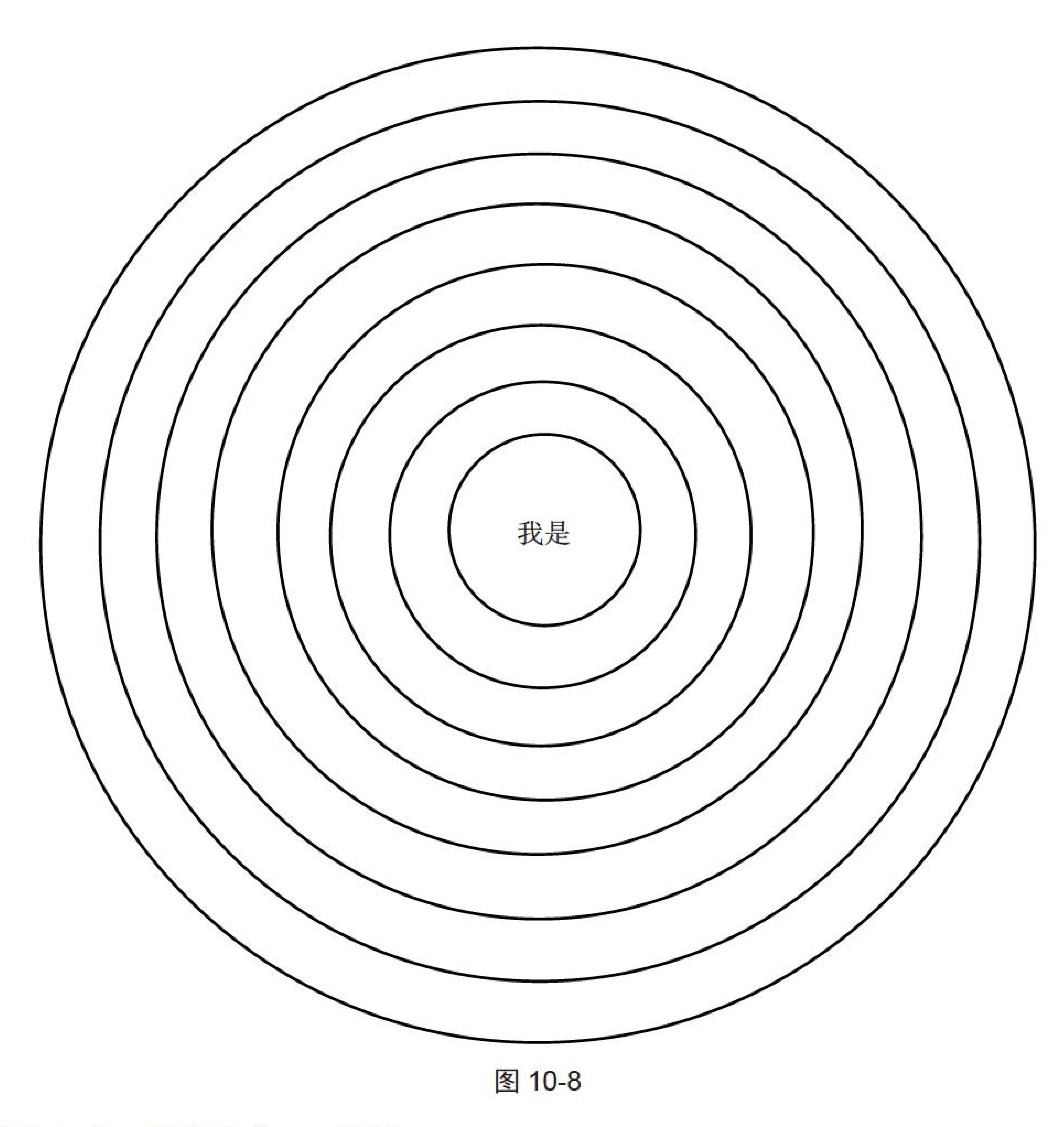


图 10-8

画完以后，请你思考以下问题：

（1）你对自己这八个方面中的哪个方面最满意，原因是什么？对哪个方面最不满意，原因是什么？

（2）用一段文字对你自己做一个整体的描述。

这里为大家提供了两幅其他同学画的曼陀罗作品，作画之后这两位同学都谈了感想，还做了自我分析，现在就让我们跟随这美丽而神秘的曼陀罗走进他们的世界。

曼陀罗故事 1：《一个橘子的力量》

图 10-9 这幅曼陀罗是橘子画的，橘子是个温暖、爱笑的女孩。结合橘子的描述，如绘对其所画的曼陀罗解读如下：

整体——从整体来说这幅图画中充满了比较杂乱的花纹，色彩鲜艳，图中有不对称

的八卦图，说明画者当时内心有所起伏或人格中有矛盾的部分。

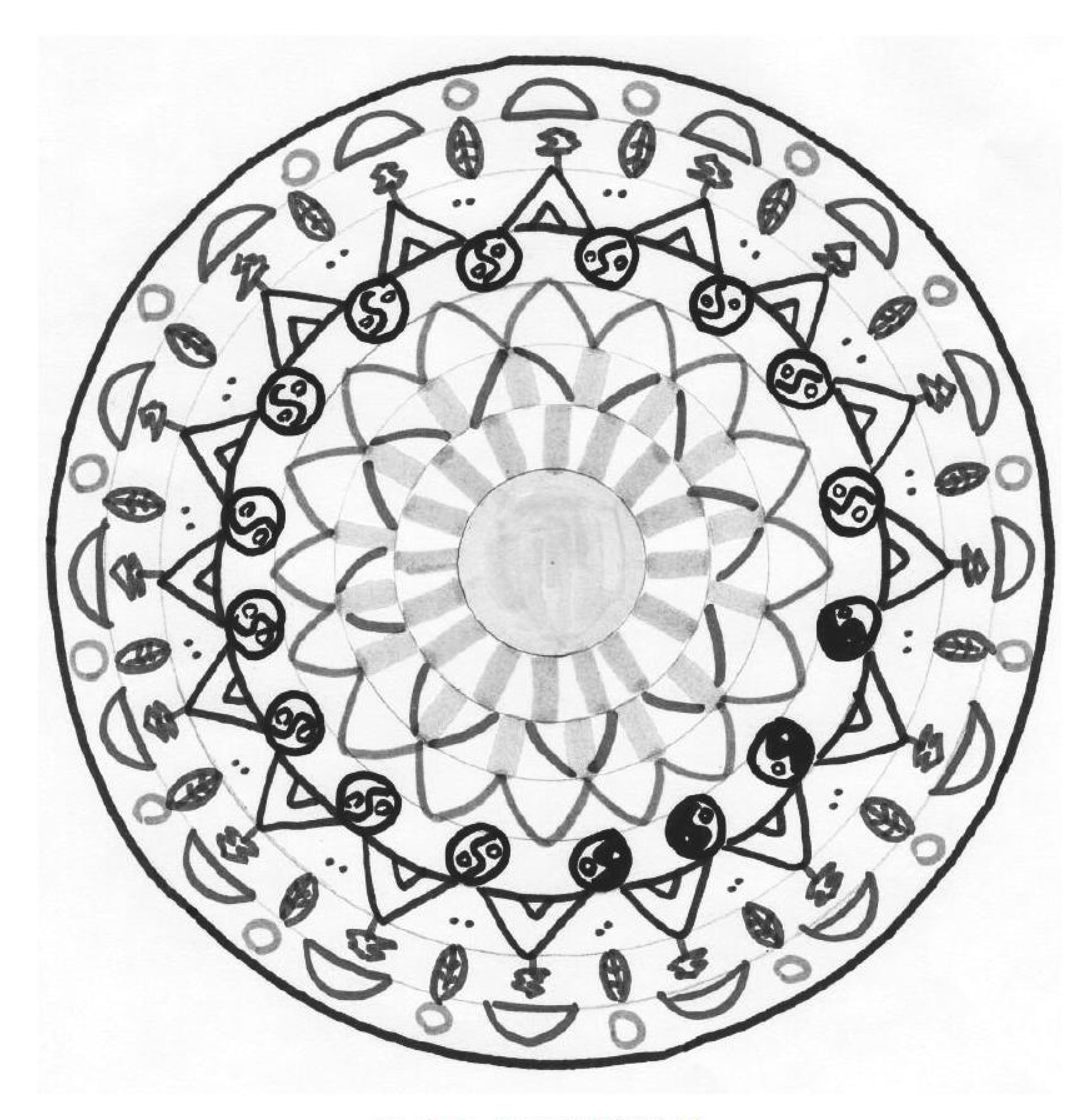


图 10-9（原图见彩插页）

身体——用橙色涂满，说明身体状态良好。

智力——紫色放射状，说明思维较活跃。

情绪——红绿交错，说明心情有些起伏，处于矛盾状态。

感觉——紫色花瓣状，说明心思细腻，性格较急躁。

交际——不对称的八卦图，说明人际交往较为复杂，但灵活多变。

养育——金字塔形，说明缺乏安全感，防御意识较强。

环境——树与绿叶，说明所处环境健康，积极向上。

灵性——由月亮和太阳组成，说明思维较活跃，心思细腻。

橘子的画，图案结构紧密，描绘较细致，长线条较多，共用了 9 种颜色。结合橘子的自我描述，如绘了解到她是个做事谨慎、心思细腻、脾气耿直、积极向上的女孩，目

前她内心有矛盾，情绪状态不佳，这与曼陀罗所表现出来的基本一致。这正是曼陀罗自我整合功能的体现。

曼陀罗故事 2：《镞砺括羽》

图 10-10 是羽佳画的，羽佳大三了，成绩优异，话不多，但很有礼貌，绘制曼陀罗时，她很仔细，先用圆规打了个草稿，再从内向外一层层填上图案。

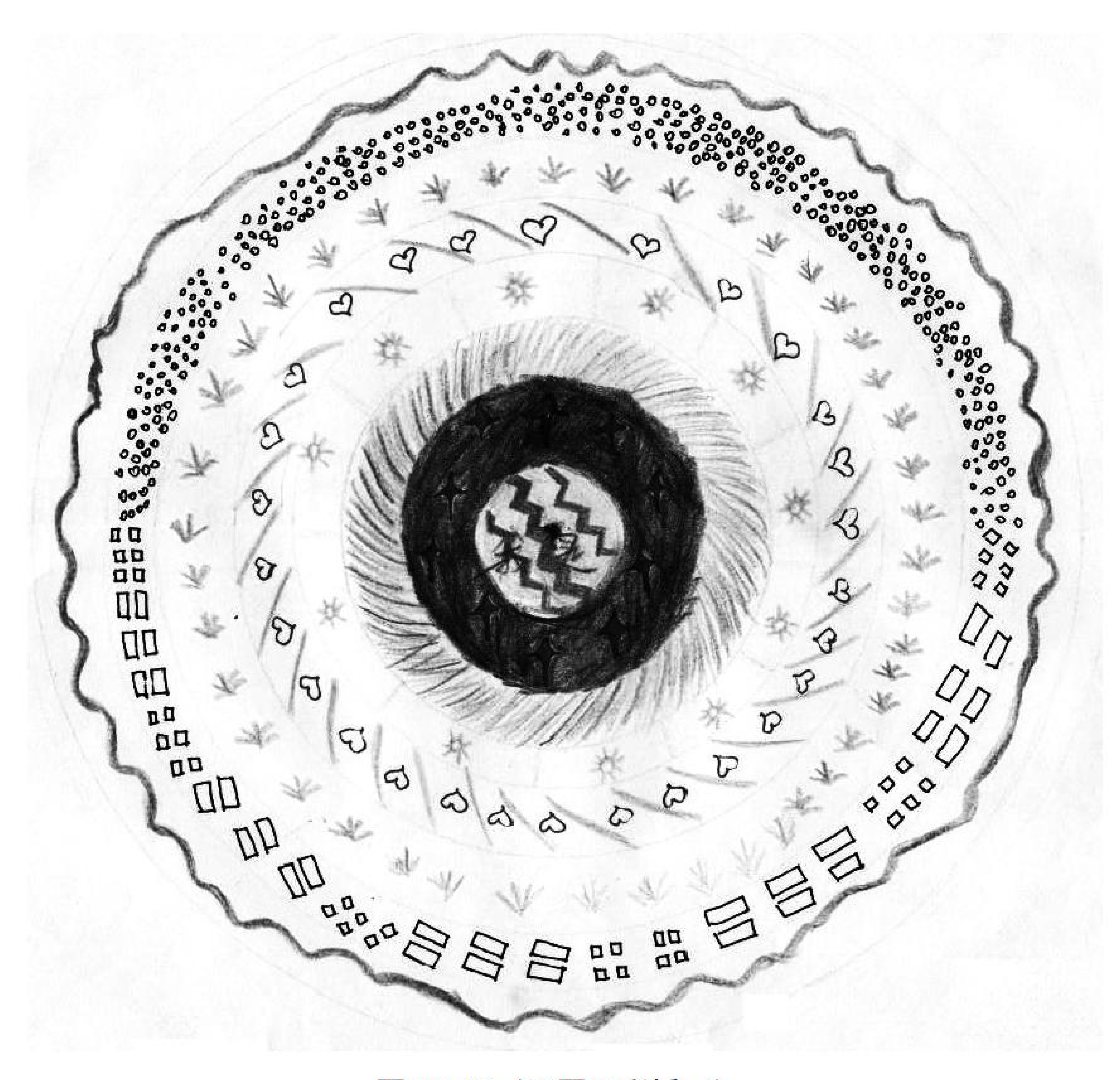


图 10-10（原图见彩插页）

如绘对该曼陀罗的分析如下：

身体——用粗粗的蓝色波浪线表现出了灵动的感觉，但从另一方面也表现出羽佳的身体状况较差。经了解，羽佳幼年时由于出车祸导致腿部粉碎性骨折，留下了一些后遗症，使得自身身体状况不太好。

智力——黑色背景用红色繁星点缀，红与黑的极致对比，表现出个体对自己的智力评价处于极度自信又极度自卑的状态。

情绪——蓝紫色线条相间，蓝紫色均为冷色调，表达一种安静、理智的状态。

感觉——小太阳表现的是灿烂光明之意，可见画者当时画画的感觉亦是很兴奋的。

交际——用心形图案表达人与人之间的交际关系，而心与心之间用线隔开，表明了画者的个人观点——人与人之见的沟通不可能毫无保留。

养育——绿色是希望的象征，可能画者内心是对父母有一定的期望。

环境——运用正方形、长方形这种棱角分明的图案，代表画者的性格倔强，有棱角。

灵性——用蓝色的曲线展现灵动的柔美，可见画者内心也希望自己可以多些柔美的感觉。

羽佳绘制曼陀罗的过程中心情平静，呼吸顺畅，完成绘制后，有一种成就感。

图画整体描绘细致，线条多重复描绘，共用了10种颜色，冷色偏多，部分色彩对比较强烈，外圈有矩形。结合画者自我分析，不难发现羽佳是个聪慧、理性、倔强、率真，但不太自信的女孩，目前情绪较平稳。羽佳在绘制曼陀罗的过程中一定也在整理她的思绪，思考如何对待人与人之间的关系、自己的成长。羽佳最终认识到了自己的不足，比如表达方式要更委婉一些，同时她希望自己能多一些柔美的感觉。相信力求精进、勇于改变的态度会帮助羽佳变得更完美。

下篇　知行合一

欢迎您来到知行合一的世界，我是引路人——合一。



知行合一世界是属于勇敢者的世界，一共分为六章，分别是头脑风暴、情绪转盘、意志力比拼、无法割舍的痛、关系网、不走寻常路。



第十一章 头脑风暴

所谓“头脑风暴”就是在认识和了解自身认知模式和特点的前提下，发挥认知方面的优势，多加思考，做缜密的计划，以弥补或者改善自身存在的问题，锻炼和提升自己的认知水平和能力。

您可能会问，为什么要调整认知，接受头脑风暴的挑战呢？且听我慢慢说来。

第一节　为什么要调整认知

一、社会万花筒

观察别人的行为时，倾向于指责别人的人品，而忽视情境的影响的现象是一种认知偏差，被称为**观察者偏差**。

我们再来看另外一种常见的认知偏差——**代表性偏差**。

代表性偏差是指这样一种认知倾向：人们喜欢把事物分为典型的几个类别，然后在对事件进行概率估计时，过分强调这种典型类别的重要性，而不顾有关其他潜在可能性的证据。

俗语说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，这话听起来好像理所当然，但是需要说明的是被蛇咬仅仅是小概率的随机事件，其实根本没有什么特殊的含义，当你试图给一些偶然的事件添加意义的时候，就会大大影响决策的结果。比如马航事件爆发以后，全球的眼光都在盯着看，一方面关心失事飞机的踪迹；另一方面人们对于出行方式的选择也在那一段时间被影响，发生了显著变化。很多人放弃惯常选择的飞机而选择火车、汽车等其他出行方式，觉得火车、汽车出行的安全性要比飞机高。但是，从概率的角度来分析，出行最安全的方式其实是飞机，而汽车的出行方式最不安全。人们之所以会改变出行方

式，就是把飞机失事这种小概率事件放大成了大概率事件，这其实是非常不理性的想法。

我们再把视角收回到大学校园，看看大学校园里的认知故事。

二、常见认知问题

1．体貌认知偏差

图 11-1 中的场景在大学宿舍中非常常见，反映出了现代大学生对外形认知的偏差。

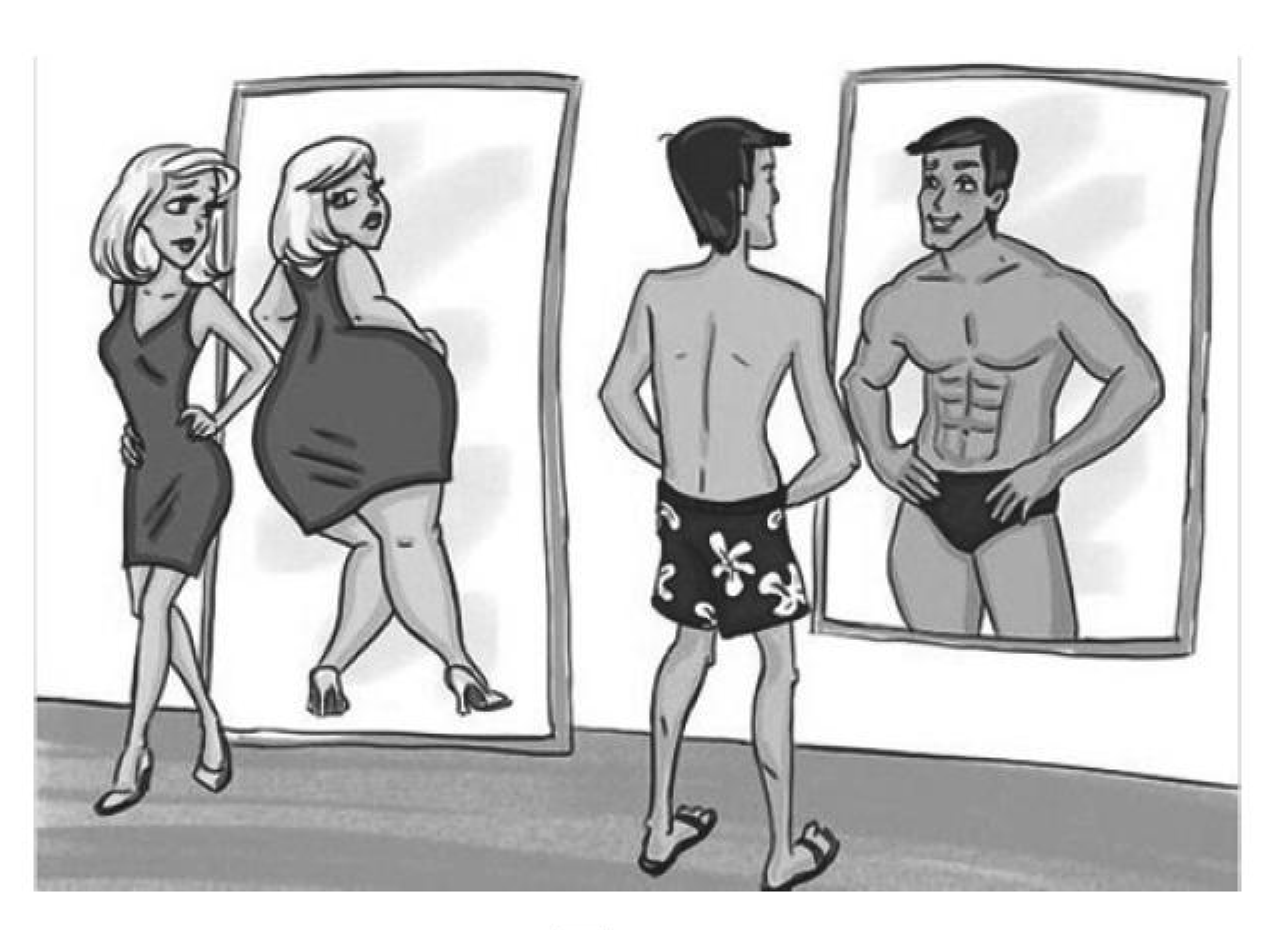


图 11-1

当代女性受到社会因素的影响，过度追求以瘦为美。大学校园中，很多女生本身已经很瘦了，却仍然天天喊着要节食、运动，要减肥，这是**体貌认知偏差**。体貌认知偏差主要包括对身高、肤色、脸型、胸型等体貌的过分在意和不恰当的认知，这种认知偏差会进一步引起自卑心理，对心理造成更大的影响。

男生在这方面更多地呈现出**过度自信偏差**，也就是会盲目乐观地看待自己，觉得自己很强壮、很厉害、很出色。这种过度自信还会表现在毕业找工作时，不少学生会对自己的能力过分自信，觉得自己很了不起，对职位和薪资提出过高要求。过分自信的后果往往是高不成低不就，无法找到合适的工作，或者工作以后频繁换职位，无法持之以恒、踏实地工作。

2．过分夸大

相当一部分大学生崇尚“金钱万能”，这也是一种认知偏差，属于**过分夸大**。除了过分夸大金钱的功能，还有人过分夸大各种证书的功能，觉得考过了某种证书就有了保障，

就能找到好的工作；有的学生过分夸大父母的作用，觉得父母是某某领导，自己以后的就业不成问题，由此引发了不少社会闹剧和悲剧。

下面我们来通过一个惨痛的故事深入了解一下认知偏差导致的不良后果。

2004 年云南大学发生的大四学生马加爵杀人事件引起社会轰动。马加爵因为舍友的讥讽而心生怨恨，最终杀人。案发前的某一天，马加爵和邵瑞杰等几个同学在打牌时，邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊，两人发生了争执。其间，邵瑞杰说：“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”这样的话从邵瑞杰口中说出来，深深地伤害到了马加爵。邵瑞杰和马加爵都来自广西农村，同窗学习、同宿舍生活了 4 年，马加爵一直十分看重这个好朋友，但他万万没有想到，自己在邵瑞杰眼中竟然会是这样的人，而且好朋友龚博居然也是如此，因此马加爵动了杀害邵瑞杰和龚博的念头。

马加爵连续杀死 4 名同学后逃跑，最终被警方逮捕。

同学都觉得马加爵心理有问题，每次同别人闹不愉快，他从不反省自己，总认为是别人找他麻烦。后来，大家只能以远离的方式对待他，但绝没有料到他会如此极端。

马加爵的个性本身存在偏差或者障碍，除此以外，在整个事件中，他存在两个认知问题，这也是导致他杀人的重要原因。一是**外归因**，就是认为事情都是别人造成的，自己是无辜的受害者；二是**情感决策偏差**，就是会意气用事，被情感冲昏头脑而丧失理智以致做出错误的决断或者事情。

除了上文说到的，常见的认知偏差还有以下几种。

证实偏差——倾向于收集支持自己信念的证据。

后视偏差——即事后诸葛亮。

锚定偏差——认为最初或者起点决定一切。

易得性偏差——过度使用自己熟悉的或者能够轻易凭空臆想出来的信息。

确认偏差——只愿接受自己想要的。

认知偏差会让我们无法理性、客观地对外界发生的事情以及自己做出恰当适宜的判断，从而影响我们的生活，所以想要客观、理性地生活，适应社会，就要纠正自己的认知偏差。

认知偏差会造成不良影响，过分理性同样会带来问题。人是感性的动物，有七情六欲，当人的需要无法被满足的时候就会有情绪，要适当地自然表达情绪，压抑情绪会引起情绪的爆发，从而引发恶性事件。理性与感性各有各的优势，同时也都有不足，主要是看处在怎样的情境中。做决策的时候需要理性，而在人际互动中更需要感性，过分理

性会压抑情感，影响人际互动。

看到这里，您应该明白为什么要调整自己的认知了吧。

您可能会觉得这是一件很容易的事情，不就是改变想法吗？事实上并不像您想得那么简单，人在有些情况下想要改变自己的认知非常困难。

第二节　如何改变认知

一、转念作业改变认知

1. 转念作业简介

美国作家拜伦·凯蒂（Byron Katie）写过一本书，名叫《一念之转》，书中讲述的是她自创的一个改变认知的方法——“转念作业（The Work）”，被誉为简单且能有效破除认知局限的方法，它可协助你检视头脑中“打结”的问题，进一步改变信念，让我们从紧张、焦虑、不安、忌妒、痛苦的心境中得到解脱，使生命变得轻松自在，更具活力。

2. 转念作业的步骤

请你列举出现实中让你无比痛苦的一个想法，比如“英语四六级考试不过是人生中的一个败笔”“没有女朋友让我觉得很丢人”“我上的这个学校太烂了”等。

然后依次问自己以下四个问题：

（1）那是真的吗？

（2）你敢肯定那是真的吗？

（3）当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

（4）没有那个想法时，你会如何反应呢？

通过做转念作业对你有什么帮助和启发吗？

二、绘画调整认知

请您一定将表 11-1 所示的内容熟记于心，接下来请您跟随合一进入实践园地环节，在实践园地中历练一番。

表 11-1　绘画调整认知问题

认知问题 / 绘画调整	看问题片面，狭隘	过于理性，缺乏感性	过于感性，缺乏理性	想象力不足	注意力不集中
目标	拆掉思维的围墙	调动情绪；允许情绪表达	疏导情绪；自我控制；学习理性思考	多做提高想象力和创造力的练习	静心；提高专注力
绘画重点	以他人角度看问题	多表达情绪	控制情绪	发挥想象力	放松头脑；深入思考
绘画主题	我 / 别人眼中的一件事、现在 / 一年后 / 十年后的事	涂鸦	风景构成画；几何图形画	穿越画；立体画	涂色曼陀罗

在开始实践之前，合一还要叮嘱您两点：第一，每个人的认知水平或者状况有很大差别，无须和别人比较，只要能如实看到自己的真实状况就可以；第二，任何事情都具有两面性，不可绝对化。意思就是：某些劣势在特定情境下也可能是优势，而某些优势在特定情境下也可能是劣势，要学会转换思维。

记住以上两点，就可以进入头脑风暴的实践园地了，祝你挑战成功！

第三节　绘画实践园地

一、看问题片面

如果你常常觉得自己遇到的问题无法解决，那么做这个挑战就非常有必要。要记住：首先，办法总比困难多；其次，要想办法突破自己的认知局限，跳出思维的围墙，换位思考。

现在请你找出一个你觉得无法解决的问题，带着这个问题进入以下的绘画调整认知的实践内容。

绘画实践任务一：我 / 他人眼中的一件事

这个主题可以锻炼我们换位思考的能力，突破思维瓶颈。

绘画指导语：找出困扰你的一件事，闭上眼睛回想并画出这件事的画面。画完以后，试着想象一下这件事情若发生在其他人身上，比如同学、老师、父母，总之是一个在你眼中很厉害、没有解决不了的问题的人，想一下他会如何看待这件事，又会如何处理这件事情？请你将他如何处理这件事情的场景画出来。请在 25 分钟内完成。

第十一章
头脑风暴

【画一画】《我眼中的一件事》

【画一画】《他人眼中的一件事》

画完以后，请你:

（1）描述自己眼中的这件事。

（2）描述他人眼中的这件事。

（3）思考他人眼中的这件事和自己眼中的这件事有什么不同。

（4）思考为什么自己和他人想的不同。

（5）思考他人的想法对自己应对这件事有什么帮助。

（6）这两幅画对自己的启发是什么。

同样，我们先来看看其他同学的故事，可能会对你有更大的启发。

《男友还是男同学》

波波上大三，她的生日就要到了。近一个月以来，波波突然对之前早就不联系的一个男性朋友产生了强烈的愧疚感。原来，波波和高中时的一个男同学关系一直不错，又因住得近，常常到对方家里去玩。上了大学以后，波波谈了一个男朋友，两人是异地恋。当男友不在身边或是自己无法联系到他的时候，波波就与这个男同学网上聊天。时间久了，男同学觉得自己被波波当作了备胎，因此失望之极，删除了波波的QQ，两人不再联系。不久以后，波波与男友也分手了。

近一年来，波波只与这个男同学打过一次电话，电话里她向男同学道了歉，但两人并没有恢复往日的亲密。波波内心似乎也毫无波澜，直到今年，波波开始回忆起了当初两人的交往，深感愧疚。波波苦恼地说："我现在首先想改正自己的缺点，另外也想了解一下，究竟如何区分情侣之间和普通朋友之间的感情，又如何把握与异性朋友交往的分寸。"

在合一的帮助下，波波首先画了《我眼中的一件事》(见图11-2)，这幅画主要是波波之前与男友和男同学相处的一些情景。波波的画从左上角开始，按顺时针的方向展开。左上角是波波在男同学家的二楼，两人一起做手工、打游戏。接下来画面是在一个公园里，两人在雨中一起观赏摩天轮上的霓虹灯。右上角是男同学为波波过生日，两人爬上摩天大楼，在楼上看底下车水马龙的街道。画面右下角，是一次男朋友来到学校找波波，两人一起吃鸡排，波波还为男朋友买了生日蛋糕。画面的中间是火车站的站台，波波说这是自己曾去接男朋友的月台。

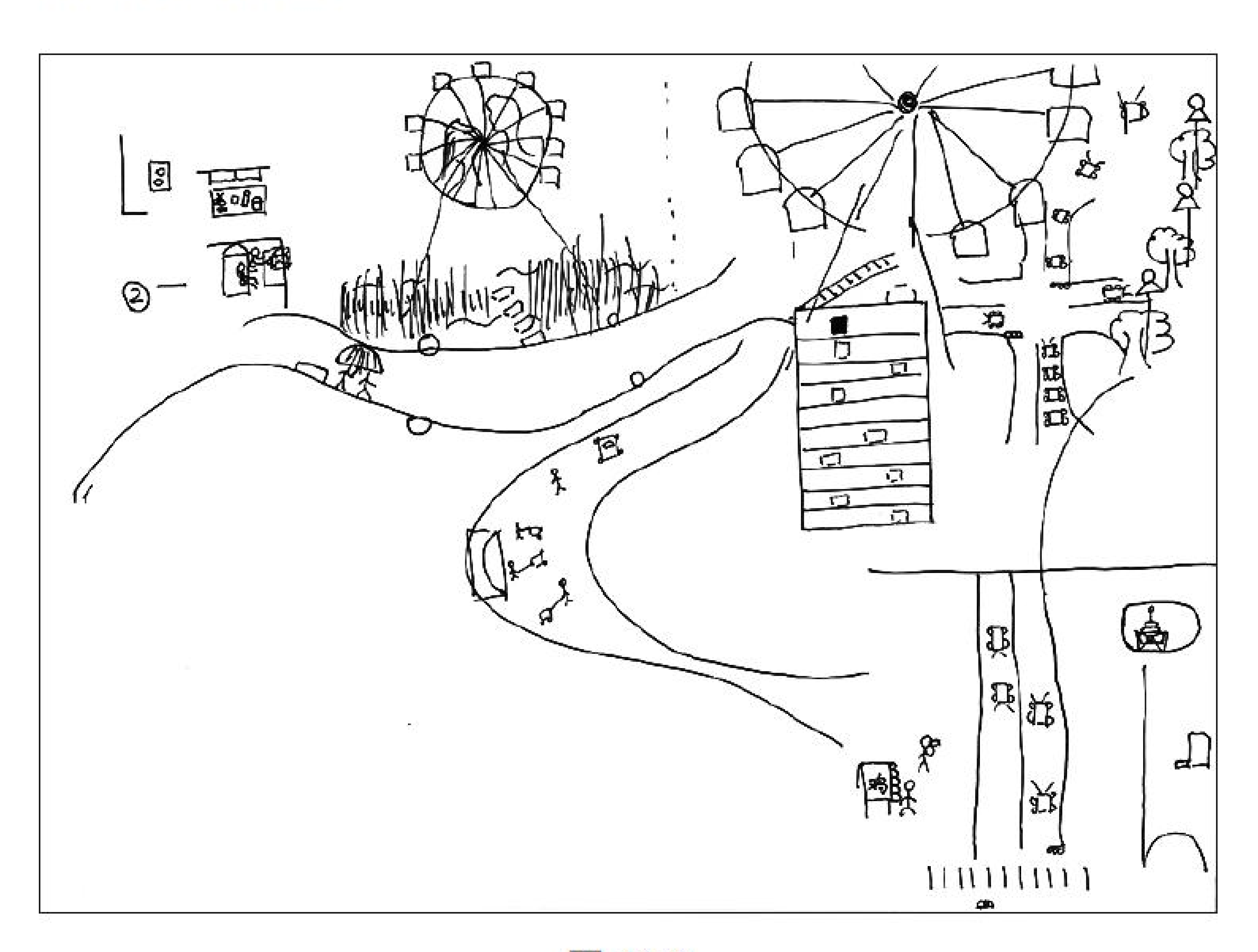


图 11-2

画完以后，合一建议波波想象一下：当同样的事情发生在其他人身上时，这个人会怎么处理这件事情？波波回想起高中一个非常厉害的女同桌。这个女同桌在高中的时候性格开朗，有很多男性好朋友，虽然当时没有谈恋爱，但波波相信如果她谈恋爱了，一定能够把握好这两种关系。

波波画了第二幅画《他人眼中的一件事》（见图 11-3），画中内容简单，左边的场景是一大桌子人在吃饭，分别是女同桌和她的男友以及她男友的朋友。第二个场景是女同桌单独和男友在图书馆里看书。波波说，如果是女同桌来处理相同的事情，那么首先应该互相认识各自的朋友，这样大家在一起就会有共同的话题，而不是像自己的男友和男同学一样，互不相识，导致两个人似乎都“见不得光”。在图 11-3 中，女同桌与朋友相处以及与男友相处的画面，一看就是两种截然不同的状态，非常简单分明。但在图 11-2 中，波波与男同学的回忆占了画面大部分内容，相比之下她与男友的回忆就少得多。而且，这两种状态是交织在一起的，代表波波在处理感情问题时思绪比较混乱。又或许波波不是不会处理感情，而是分不清楚自己的心意呢？

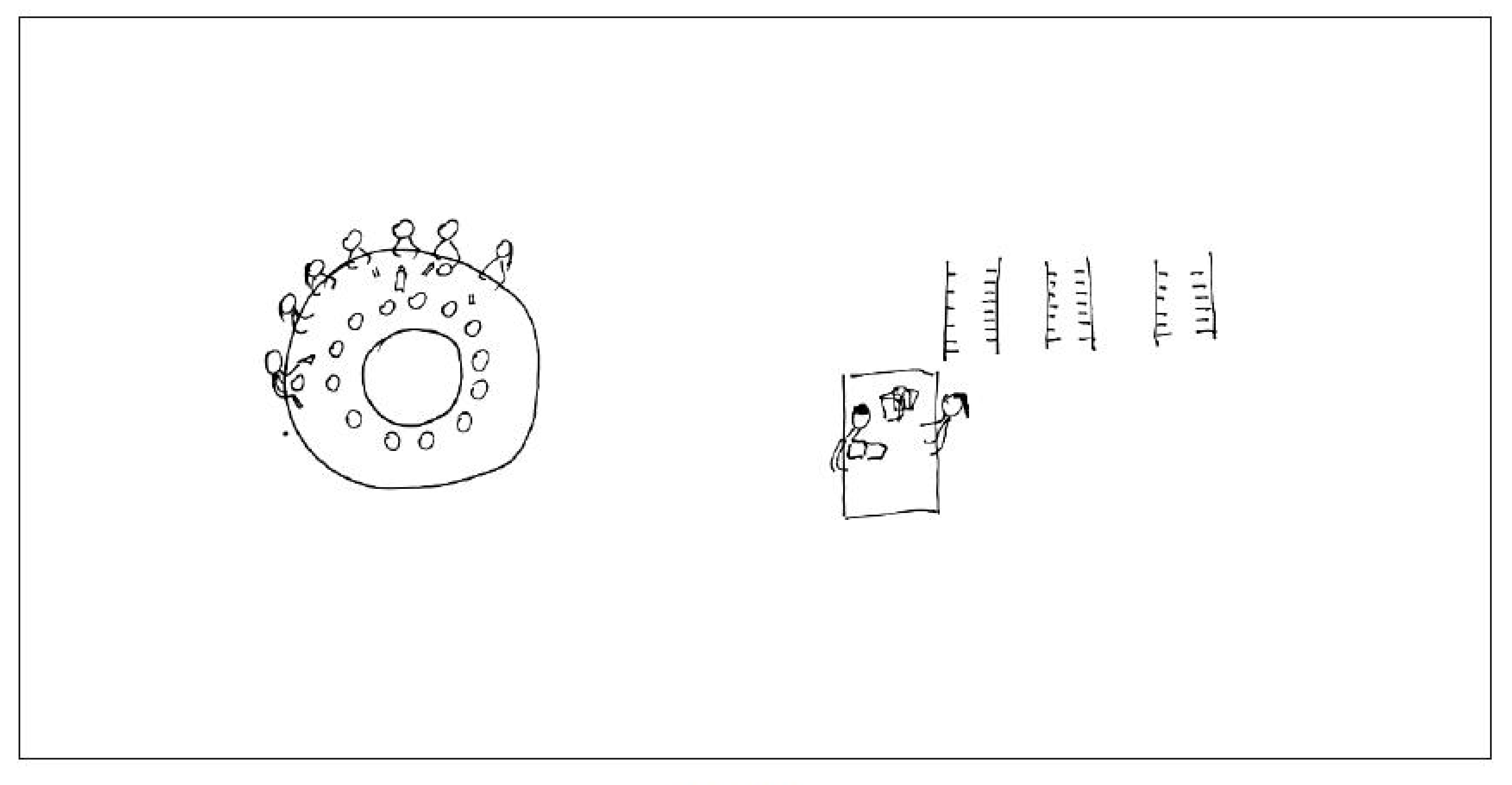


图 11-3

绘画实践任务二：当下、一年后、十年后

这个主题可以打破时空局限，对于改善看问题片面、思维狭隘很有帮助，同时也可增强自主独立性。

绘画指导语：将你当下遇到的无法走出的困境画出来。画完后请你思考：一年后你会怎样想？做什么？请你画出这个场景。再思考：十年后你会怎样想？做什么？请你画出这个场景。请在 25 分钟内完成。

【画一画】当下

【画一画】一年后

【画一画】十年后

画完以后，请你:

（1）讲讲你所画的这三幅画。

（2）为三幅画分别定主题，取名。

（3）比较三幅画的相同之处和不同之处。

（4）这三幅画对你有什么启发?

（6）这三幅画对于你走出困境有什么帮助?

我们先来看看其他同学的案例，可能对你有更大的启发。

《绕不过去的大伯》

薇薇就读于某所高校，正在读大学三年级，她最近过得不太好，经常做噩梦，梦见已经去世的大伯，大伯频繁在梦中问她:“你回家吗？”

在 2018 年的这一时期，薇薇整个家族遭受了一场重创。薇薇的父亲在兄弟四人中，排行老二。薇薇和大伯家的堂姐差不多年纪，两人又在同一所大学上学，同进同出非常亲密。薇薇的父母在城里的工地工作，因此薇薇平常回家也是由大伯接送，她和堂姐一起住在大伯家里。工地上需要人帮忙，父亲就把大伯叫了过去。没想到，大伯在工地上出了意外，父亲目睹了大伯的去世。半年后，薇薇的爷爷因悲伤过度，也去世了。一重又一重的打击，让整个家族难堪重负。薇薇一家素来与大伯家亲近，父亲现在又成了年纪最长的，身上担子很重。今年暑假，薇薇回了自己家，与父母挤在出租屋里，堂姐寄居在姑姑家，两人不复往日亲密。父母对大伯的事绝口不提，薇薇也不知道如何开口。但这个伤口，一直未曾痊愈。

最近薇薇总梦到大伯，大伯在梦中反复问她：“你想家吗？你要回家吗？”快要放假了，薇薇心里很想去大伯坟上祭拜大伯，但又怕提起这件事情惹父母和堂姐伤心，因此左右为难。该如何缓和家中低落的气氛？又该如何化解大伯去世给家人带来的伤痛？带着这个困惑，薇薇画了如图 11-4 所示的三幅画。

描述事件发生当下的图画被薇薇取名为《沉默的沟通》，画中的一轮月亮代表大伯在天上，三个人分别是父亲、薇薇和堂姐。两个叉的意思是指：三人之间是互相不沟通的，大家都对大伯的事情绝口不提。父亲身边还有一个小女生，薇薇说那是她想象中的自己，即和父亲有比较亲密的沟通。

描述事件发生一年后的图画被薇薇取名为《友好的相处》，画中的一轮月亮仍然代表大伯，三个人仍是父亲、自己和堂姐。薇薇希望到时候父亲能与堂姐更亲近一点，自己家能有一座大房子，堂姐和自家住在一起。

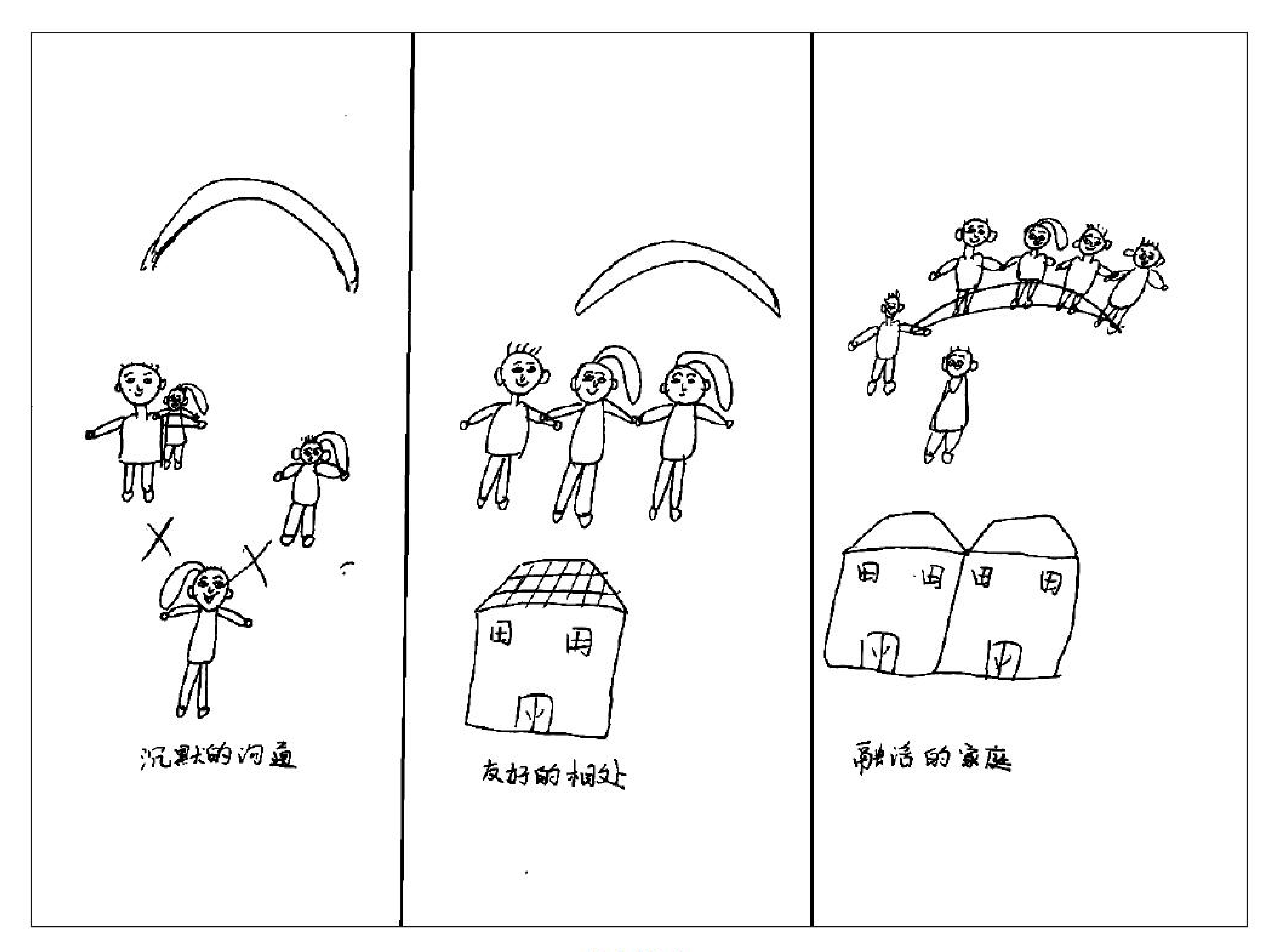


图 11-4

描述事件发生十年后的图画被薇薇取名为《融洽的家庭》，月亮上分别是弟弟、父亲、堂姐、三叔和四叔。因为感觉到堂弟在事情发生时表现得并不太伤心，薇薇把堂弟单独画在了月亮外面。人物下面是两座相邻的房子，薇薇希望十年后，伤痛已过，一大家子能够快快乐乐地生活在一起。而此时的薇薇，在某个角落里看着大家快乐，自己也很开心。

就相同之处来说，从整体上看，这三幅画都是画面偏下，画中都有大伯、父亲和堂姐的存在，画中所有人都是正面、微笑的。就不同之处而言，“一年后”和“十年后”都是向右倾斜的，出现了家的代表——房子，且代表大伯的月亮与家人距离越来越近。这表明，尽管这个家族仍然被过去的创伤影响，但家人们其实都有正面应对的勇气，而薇薇也正在努力以使家人更加快乐、积极。另外如果你细心查看，还会发现两次画的房子也不太一样，“一年后”是一间房子，屋顶上有网状格，表示薇薇还是会想得比较多；而“十年后”的房子是两间，屋顶上没有了网状格，这象征家人对这件事情真的已经释然了。

最后薇薇顿悟：之前自己一直担心和父母、堂姐谈起大伯会让他们难以承受，但或许大家都在等一个突破口，或许和堂姐一起去祭拜大伯，会是伤口愈合的开始。即使会如薇薇所想，大家一提起这件事情仍然会伤心哭泣，但是这种发泄也是有效的，这也是

与故人告别、开始新生活的必要仪式。

二、过于理性，缺乏情感

绘画实践任务：涂鸦

请你随意画一幅画，然后给自己的画取个名字。

画完以后，请你：

（1）描述一下这幅画。

（2）换不同的方向和角度看这幅画的图案或者色彩，是否有新的发现？

（3）新的发现带给你什么新的启发？

（4）这些启发对于解决你现实中的问题有什么帮助？

我们一起看看其他同学的涂鸦故事。

《空间变大了》

蓝天是一个大二的男生，在班级和学校里担任了很多职务，每天都很忙碌。临近期末考试，蓝天觉得恍惚，甚至迷茫，不知道该怎么办了。

蓝天画了一幅房树人画（见图 11-5）。在画面的左上方，本来画的是鸟，画得不像就改成了太阳。蓝天在现实生活中也常有类似的事情发生。比如他本来打算要看书，但是又一直在约同学去玩，无法看书，后来两样都做不好。画完后，蓝天把画拿到远处看了看，发现他的画都挤在画面中间，看起来很乱，而四周很大的一部分空间并没有被利用。蓝天在画画的时候也画得很费劲，又想画好但又受到空间的限制。由此他突然意识到其

实他自己周围有很多可以利用的资源，但是自己视而不见，挤在自己狭隘的视野里费劲地折腾，比如有些事可以让别的同学帮忙做，自己却喜欢闷着头单干。

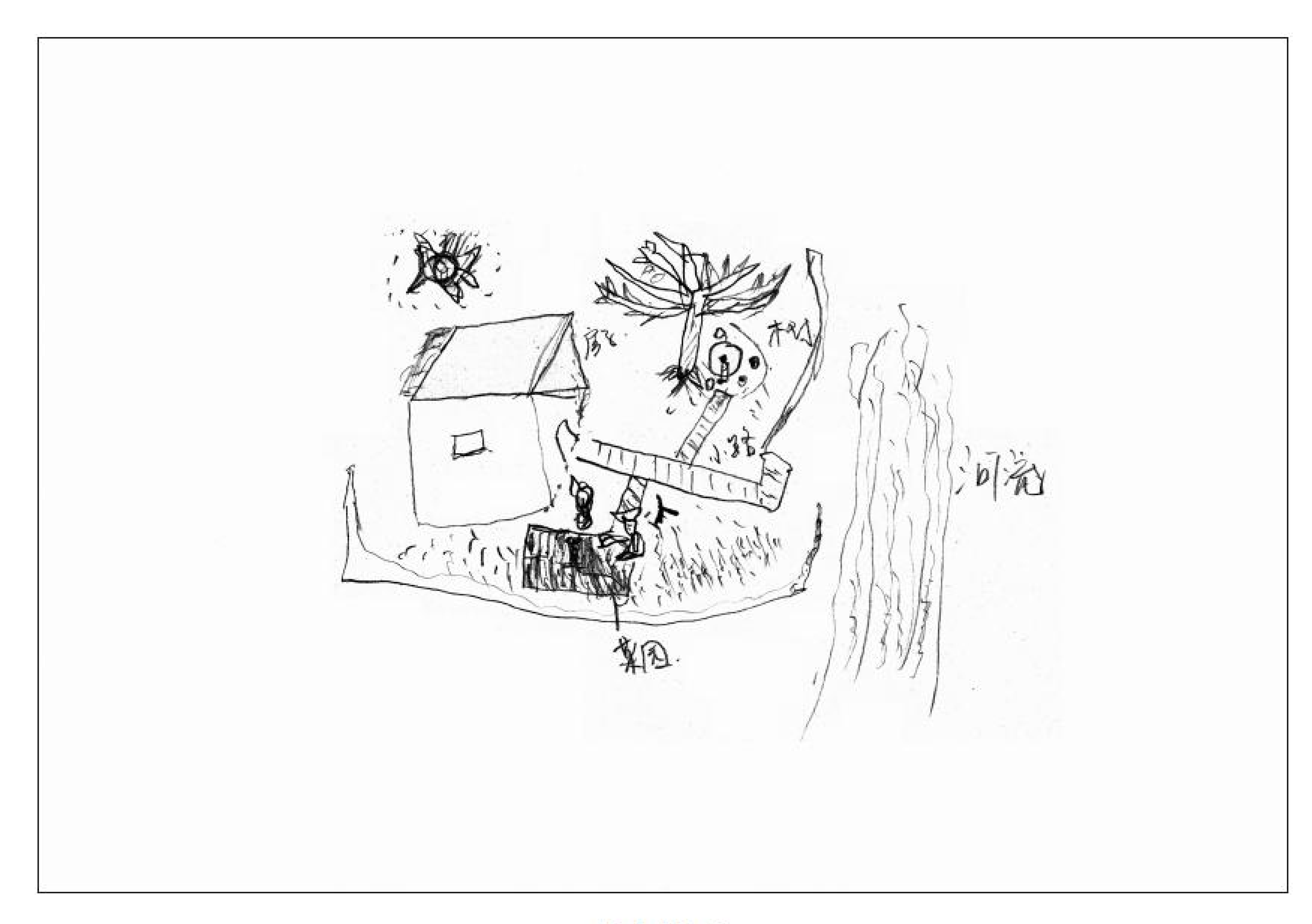


图 11-5

于是蓝天又画了一幅画（见图 11-6），画完后，蓝天自己觉得舒服多了。画面清爽了很多，也不拥挤了。

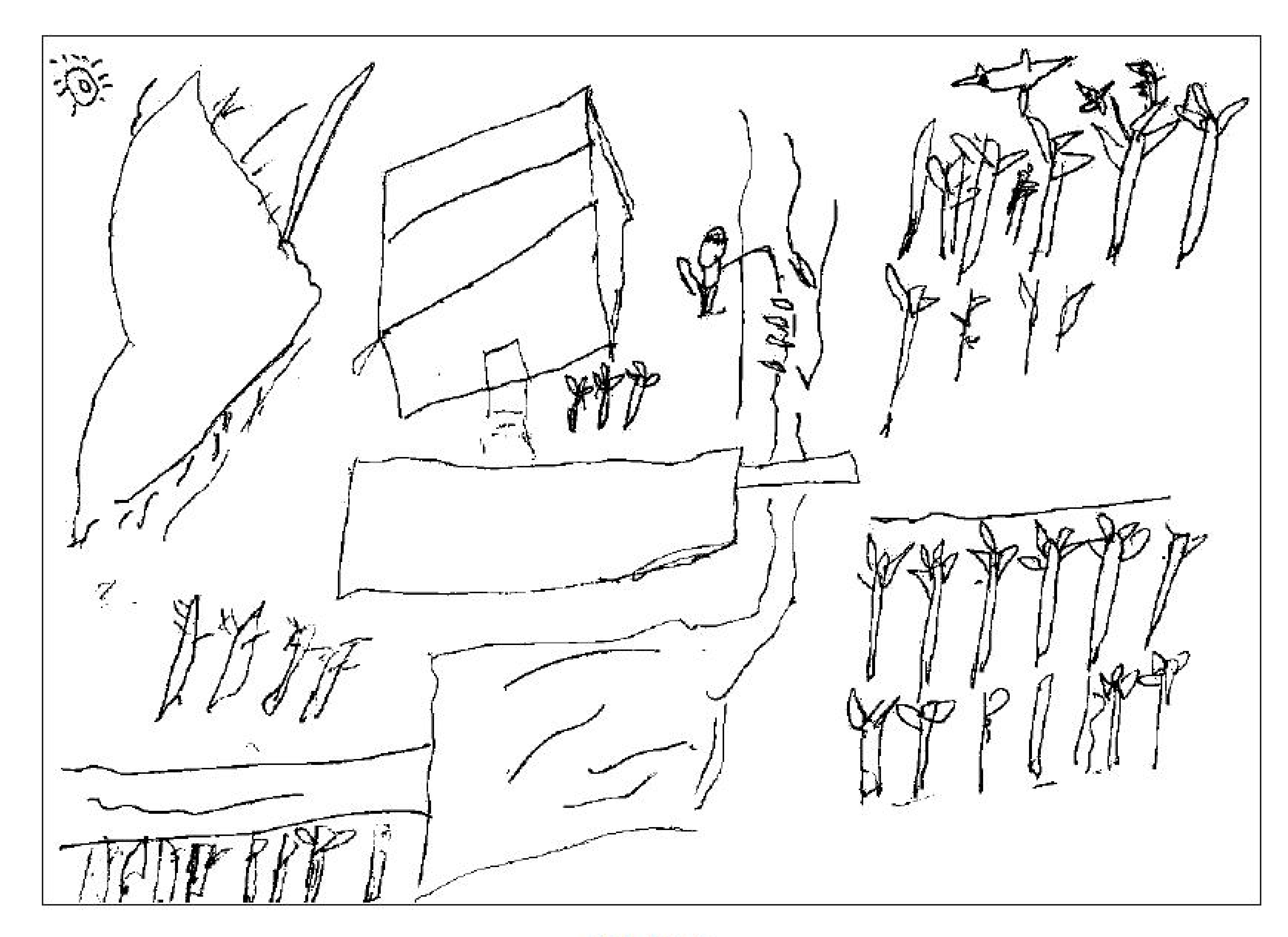


图 11-6

仔细对比两幅画，除了空间占比变大以外，画面内容也有变化，河流在画面中起到疏导和滋养万物的作用。有了桥，象征画者想到了办法，可以走出当前的困境。拆了围栏，预示画者不再给自己设限。人物在钓鱼，代表放松的状态。

三、过于感性，缺乏理性

马加爵事件让人们进一步了解到了一时冲动或者凭感觉做事所带来的恶劣影响。一旦人被情感裹挟，就难以保持理智，此时所说的话、所做的事、所做的决定极有可能是不恰当的。所以如果你是一个常常被感情推着走的人，下面的实践内容将帮助你有效调整，保持理性。

绘画实践任务一：风景画

绘画指导语：请你先来画第一幅风景画。以风景为题，想到什么画什么，请在 10 分钟内完成。

【画一画】风景画

接下来请你画第二幅风景画，第二幅画是风景构成图。

绘画指导语：风景画的元素包括10种，分别是河流、山、稻田、路、房屋、树木、人、花、动物、石头。请你先在头脑中把以上元素构思好，尽可能想象得充分和细致一些，然后根据构思逐一在画纸上画出10种元素，完成风景画。画完后可以随意增添其他内容，也可以给这幅图涂上你喜欢的颜色，或者直接用彩色笔绘画。请在10分钟内完成。

【画一画】风景构成图

画完以后，请你：

（1）分别描述这两幅风景画。在绘画的过程中，分别有什么样的感受？

（2）比较这两幅画，你更喜欢哪一幅？为什么？

（3）思考构思过程对你来说困难吗？

（4）思考两次不同的绘画过程，有何异同？给你带来什么样的启示？

我们再来看看其他同学的实践故事，可能对你有更大的启发。

《村庄图》

嘟嘟是一名大二的学生，平日里课很多，也踊跃参加很多活动，喜欢将自己的事情安排得满满当当，休息的时候喜欢看书、看综艺，还幻想着攒钱出去旅行。图11-7和图11-8是嘟嘟画的两幅画。

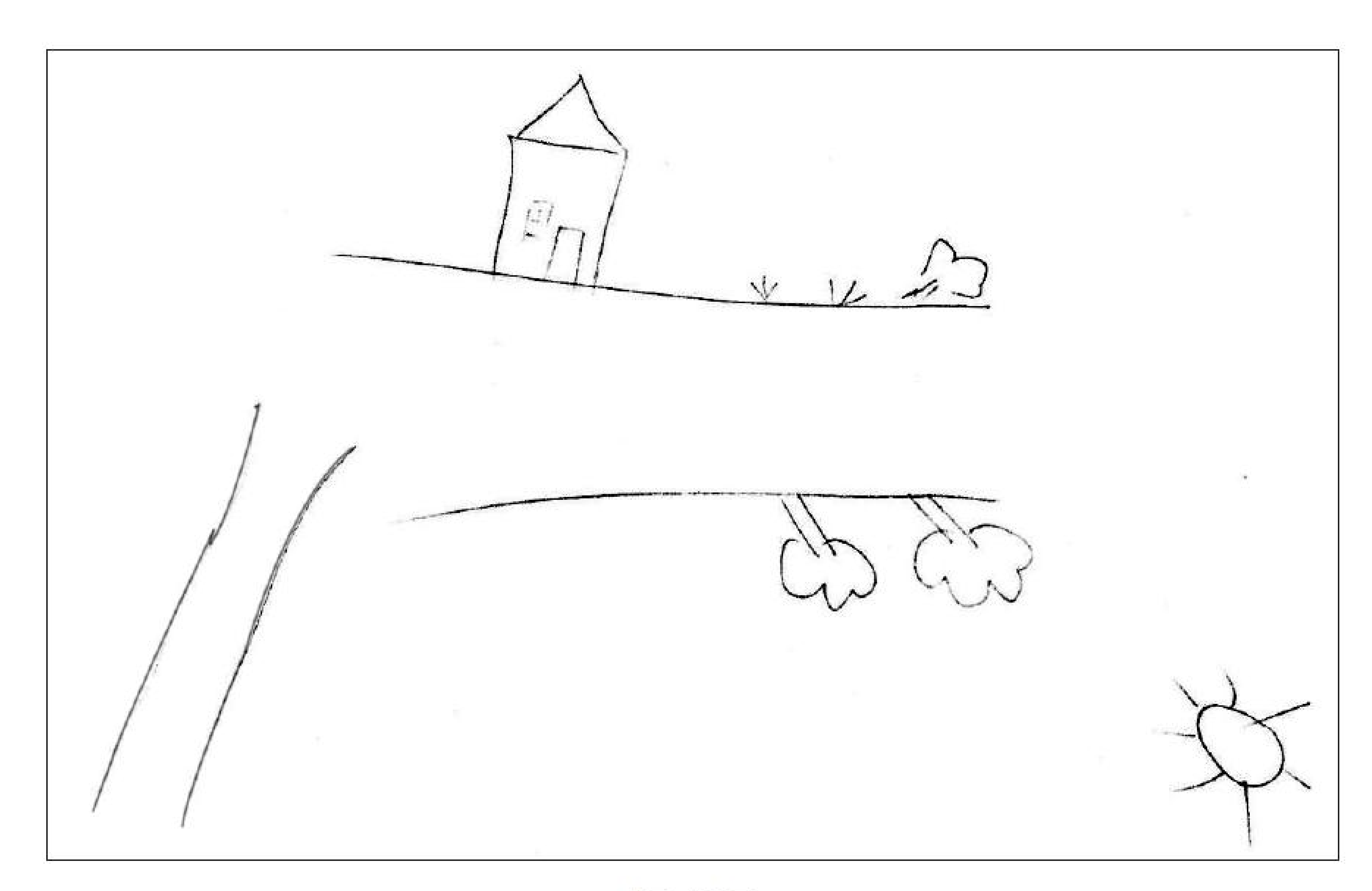


图 11-7



图 11-8

“我画的第一幅画是烈日曝晒下一条寂静的马路，整条马路旁边就住着一户人家。虽然过着平稳安逸的生活，但只有这一户人家，感觉有点孤单。第二幅画是一个桃源村，有寂静的小路、自由的燕子、广阔的稻田、遍布绿植的大山。桃源村有一户平凡的人家，炊烟袅袅，做着晚饭。晚饭过后，邻里坐在大院子里欢快交谈，一切都很安逸温暖。这两幅画我更喜欢第二幅，因为画出了我想画的温暖感，两幅画虽然都很平静安逸，但是第一幅画少了温暖，显得有些孤单。”

连续画了两幅风景画，嘟嘟发现自己做事过于着急，尤其是画第一幅画的时候，想到哪里画到哪里，完成了就算了，也不会细细地去思考，很多东西在匆忙中可能会被一笔带过，画面也有些平淡无味。而画第二幅画因为有了更细致的引导，迫使嘟嘟有了停顿、思考的时间，在这个过程中，嘟嘟感觉画面安排得更合理和丰富一些，有了更多的情感存在。画画让嘟嘟意识到在生活中自己应该学会慢下来，多多思考和感受，感受这生活中的和谐安逸与美好。

《老家》

菜奈是个 19 岁的大二女生，生活在一个小城市，平时喜欢跳舞。菜奈大多数时候比较乐观，但是有时又会很自卑，特别喜欢和朋友家人在一起，做事会有一些计划，但是总是坚持不下来，一直想改变自己，让自己变得优秀，去看更大的世界，遇见更好更合拍的人。图 11-9 和图 11-10 是菜奈画的两幅画。

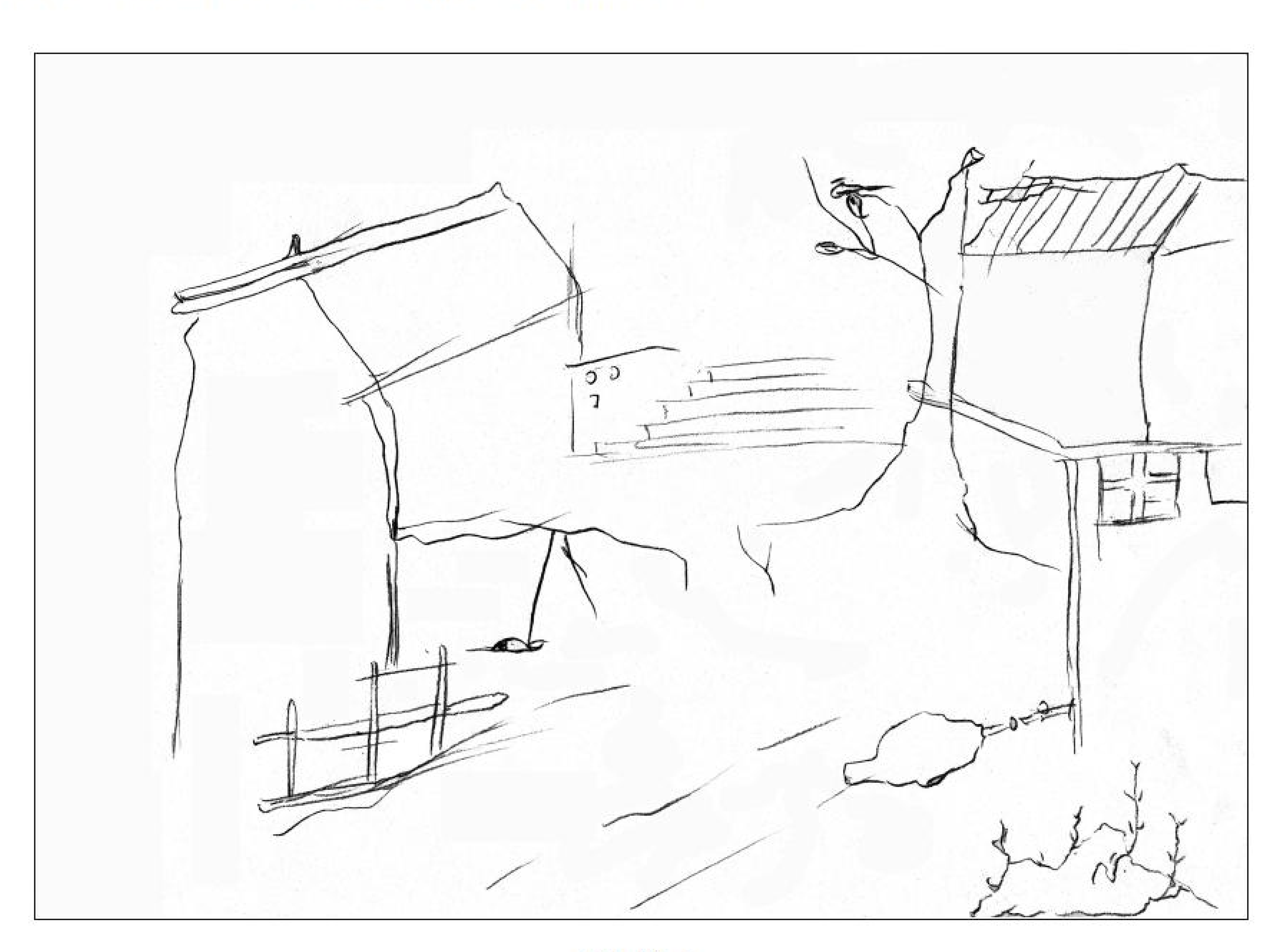


图 11-9



图 11-10（原图见彩插页）

“我画的第一幅画是自行想象的风景画，画的是小时候爸爸老家大体的房屋格局，爸爸的亲戚差不多都住在一起，我对那个地方的人不是很喜欢，但是那里的风景我却很喜欢。左右两间房子，中间有台阶，台阶通往左侧的一个坡，左侧的房子在坡上，外面有栅栏。右侧的房间低处有一扇窗，外面有一堵高墙，右侧房子的旁边是一棵枯树，画纸中下方是两块石头。

“第二幅画的内容是：我希望有一天我能住到那种马路周围都是稻田和花朵的地方，还有一只小狗，闲暇时光可以去小溪边捉鱼，能在那里很惬意地生活，这会让我觉得很满足。

“两幅画中我更喜欢第一幅画。在第一幅画中，因为是自己的想象，比较容易、轻松；第二幅画因为有固定的条件，必须先构图，感觉比较严谨，这样的严谨让我有些不舒服。”

看完以上的故事，对你有什么启发呢？

绘画实践任务二：几何图形画

用几何图形绘画，对于很多人来说是一个挑战，但这可以激发逻辑思维能力、创造力和审美能力，从而发挥潜能、锻炼专注力等，同时可引导个体思考，有助于现实问题的解决，突破思维瓶颈。

绘画指导语：请以圆形、三角形、方形等图案绘制一组图，可以多尝试不同的组合排列方式，画好之后请填涂颜色，并为作品取名。

【画一画】几何图形画

画完以后，请思考以下问题：

（1）面对这个画作主题，你的内心有什么样的感受？完成画作时，内心又有什么样的感受？

（2）在不断调整图形组合方案的时候，你内心是什么感受？你在想些什么？

（3）哪一幅你最满意，原因是什么？哪一幅你最不满意，原因是什么？

（4）你发现自己有哪些潜能？在以后的生活中，你如何才能更好地发挥自己的潜能？

（5）与现实生活相联系，对你的启发是什么？

我们再来看看其他同学的挑战状况，可能对你有更大的启发。

《执念——彩蛋》

小心是一名大二的女生，我们来看看她画的几何图形画（见图 11-11）。

“看到这个题目，我内心一下子就呈现第一幅‘执念’的画面，很顺利就画了出来。画完以后，觉得好像有些单调，然后就接着画了后续几幅。后续几幅我会想到现实中的一些实物，所以画的是很具体的东西。第二幅‘饿了’是想到了童年嘴馋的自己，小时候看到卖小吃的总是很馋，有时候家人又不给买，所以自己画出了好吃的小吃，也算是

一种满足。第三幅画‘房子’我最不喜欢，画的时候感觉是在完成任务，只是一种图形的组合。画到第四幅‘彩蛋’觉得很棒，好像自己不断去尝试，后面就会出现让人惊喜的意外和彩蛋。画完之后，我的收获是不要太过纠结，事情有很多可能性，简单的元素经过组合排列可以出现无数的可能，总会有最适合自己的一个。”

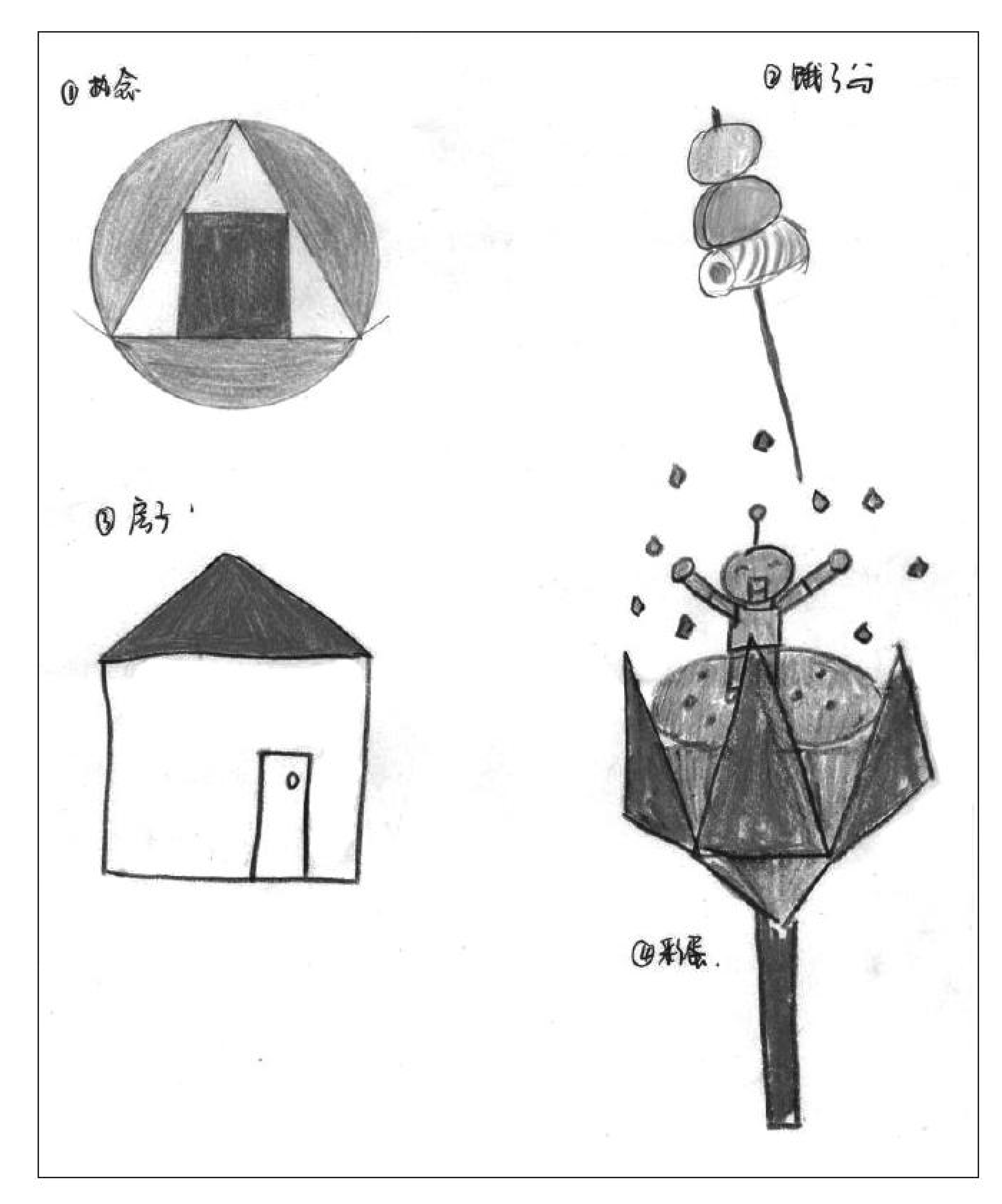


图 11-11（原图见彩插页）

《玩味》

胖三斤是一个消瘦高挑的大三男生，学的是教育专业，是班里的班长。我们来看看他的几何图形画（见图 11-12）。

“我小时候很普通，也没想过要出众，也不善交流。母亲很严格，父亲由于工作原因在家的时间不多，他很少管我。上了大学以后我觉得不该浑浑噩噩，因此愿意更多去尝试一些新的挑战。我的兴趣广泛，喜欢钻研，喜欢玩一些卡牌类、棋类游戏和球类运动。

“拿到这个题目我觉得挺迷茫的，因为没有指明要画什么内容。我就试着随便画第一幅，竟然用几何图形组合出了海龟、鱼，还有一个不太像的海马，像是海底世界。但我

画的时候根本没想自己要画什么，因此觉得挺神奇的。这幅画因为我只是尝试着打草稿，所以也没有涂色。第二幅我画出了一根棒冰，中间是个小太阳形状。这个时候我感觉到了乐趣，所以就接连画了第三幅画中四幅。第三幅中的第一幅，是在正方形的四周围上三角形，发现以下面一个三角形的底边作为半径正好可以容纳上面一部分的图形；第二幅是在圆的四个方向画上三角形，再用正方形围起来；第三幅是模仿以前的钱币，中间则是人们常说的掉进钱眼里去的深不见底的钱眼；第四幅用几个同心圆构成，表示一个星球和它的星环。这六幅画中，最喜欢同心圆的星球，好像有一种说不清道不明的冥冥之中相遇相知的感觉，最不喜欢钱币那幅画，因为钱眼是一个深不见底的无底洞，掉进去就出不来了。

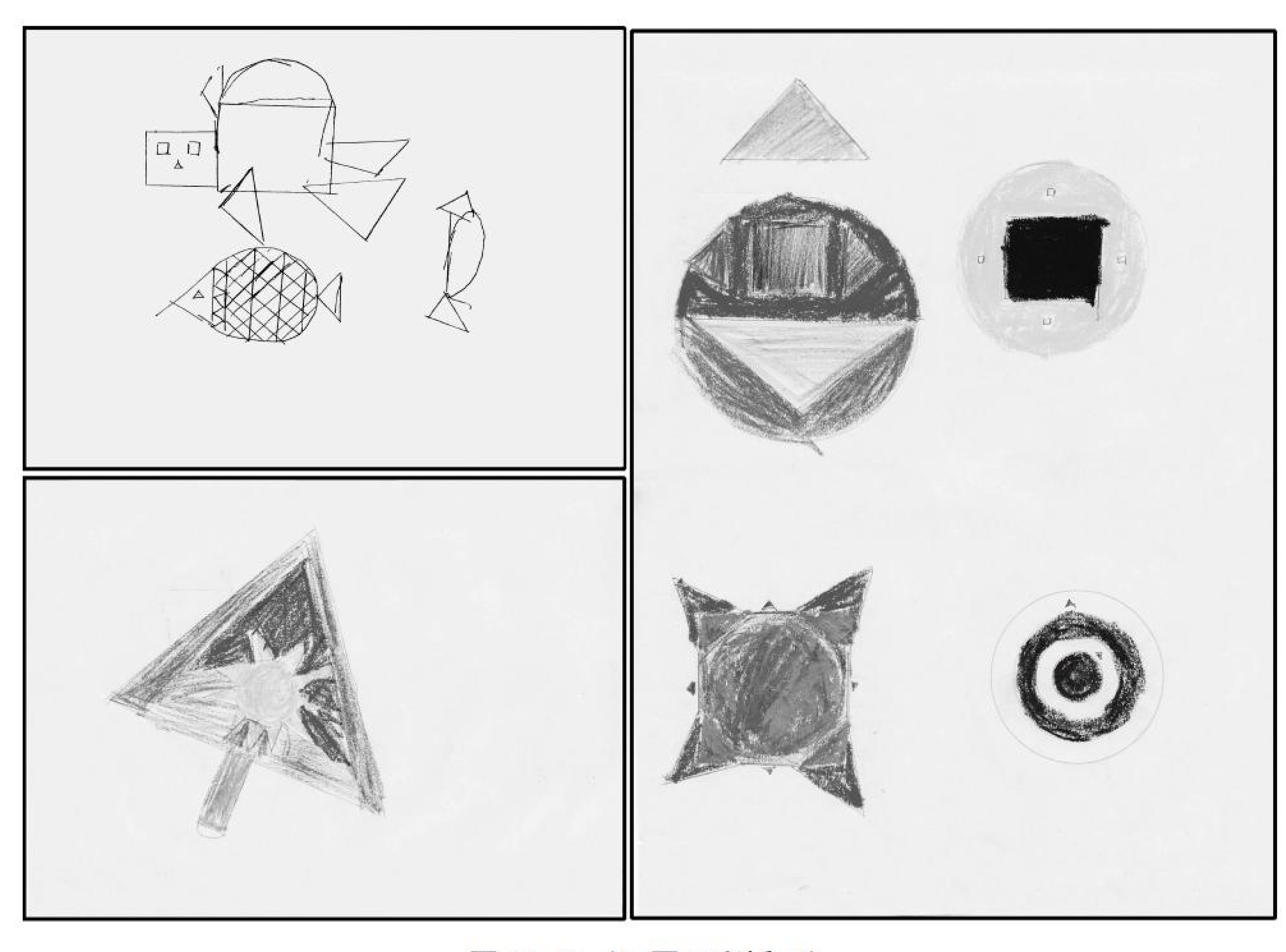


图 11-12（原图见彩插页）

“画完以后，我获得以下几点启示：第一，在随意、放松的状态下，无目的地画却会有惊喜，那么在以后遇到难题的时候是不是也可以用这样的方式解决呢？第二，从接到题目时候的迷茫，到后面画得越来越起劲，甚至意犹未尽，让我觉得一定要尝试、要行动，在尝试和行动中才能慢慢发现问题。”

看完以上的故事，你有什么启发呢？

四、想象力不足

2003 年马云刚刚建立淘宝网的时候，没几个人会相信人们真的能够通过网络购物，甚至有人觉得简直是天方夜谭。而如今，线上网络购物已经成为人们购物的主要渠道之一。人们逐渐改变以往上街购物的方式而越来越依赖于网络购物，这使得很多线下的实体店铺、百货商场的业绩下滑，很多品牌商家把更多的人力、物力投放在网络店铺中。因为淘宝网、阿里巴巴，马云也一度跃升为中国首富。

马云和阿里巴巴、淘宝的故事，告诉我们想象力、创造力多么重要！从事任何行业、做任何事情都需要人们的想象力和创造力。世界因为人们的想象和创意而发生改变。

绘画实践任务一：穿越画

穿越画需要突破时间、空间的限制，结合想象来完成。绘画内容分两个方向：一个方向是回到过去，一个方向是跨越到未来。目的是要充分调动人的想象力和创造力，鼓励我们大胆突破和尝试，多做这样的绘画实践对于改善思维保守，想象力、创造力不足非常有帮助。

绘画指导语：请你想象你具有神奇的穿越能力，可以回到过去，也可以去到未来。发挥你的想象力，穿越到一个你想去的时间点和地点，然后在画纸上画出来。

画完后，给自己的作品取个名字，写上日期。

【画一画】穿越到过去

【画一画】穿越到未来

画完以后，请你：

（1）根据这两幅画分别讲一个故事，包括时间、地点、人物、事件等。

（2）穿越到过去、未来的时间和地点，对你意味着什么？

（3）思考接到这个画作主题时，你内心有什么样的感受？完成这个画作时，内心又有什么样的感受？

（4）如果让你给画画过程中自己所表现出的想象力打分，0 ～ 10 分，你会打几分？

（5）综合以上两幅画，你有什么感受和领悟？

（6）想象和突破对你来说困难吗？在以后的生活中，你如何才能更好地提升或者发挥自己的想象力和创造力？

我们来看看其他同学的挑战状况，可能对你有更大的启发。

故事 1：《渔村》（见图 11-13）和《珍惜》（见图 11-14）

“穿越的过去是 1947 年的一个小渔村，已是黄昏时分，人们日出而作，日落而息，家家户户正在自家的砖瓦房里吃着晚餐。人们在一个环境十分优美且静谧的村庄里生活着，远离世俗的喧嚣，生活却一点都不黯淡无味。我们家以打鱼为生，小时候总听爷爷说以前的一些小故事，爷爷的故事让我心里充满对过去的向往，对我来说能够回到 1947 年像是在完成我的一个无法实现的愿望。作画的时候，因为没有亲眼见过，只能根据爷

爷的描述以及一些想象来画。完成的时候觉得挺好的，是我想过的生活。看着这幅画，给我最大的感触是，要更多去关注自己身边的事物，并且对生活怀有热情和期待。



图 11-13（原图见彩插页）



图 11-14 （原图见彩插页）

“穿越的未来是5201年，天空湛蓝，空气清新，人们选择居住在树上，大海里的动物健康快乐地生活着。人们幸福快乐地居住在一个没有污染、没有喧嚣躁动的和平世界里。我呼吁大家一起保护环境。要从自己做起，用想象力去构建一个未来的蓝图，再努力去完成并且做得更好。这两幅画的想象力并不算丰富，‘5201年的时候人生活在树上’算是一个大胆的想法，可能以后我还需要更多去培养想象力，如果给我自己的想象力打分，我觉得有7分吧。”

故事2：《石器时代》（见图11-15）和《飞船》（见图11-16）

冬儿是一个大二社工专业的女生，看起来开朗活泼，平日里喜欢与人打交道，也比较乐于助人。不过其实她也有比较极端的一面，虽然看起来对别人很友好，但是只要有人触碰到了她的底线，又没有道歉，冬儿会完全无视掉这个人。所以冬儿并不像表面上看起来那么能与别人交友，真正能走到她内心世界的人少之又少。

“穿越到过去，我画的是《石器时代》，一个人正在打磨石器，准备狩猎，旁边架子上正煮着早餐。在那个时候，什么都要自己动手制作，决不能偷懒，要学会一个人生存，这让我想到汤姆•汉克斯主演的电影《荒岛余生》。画完以后，我沉浸在过去的世界里，觉得新奇、刺激又很兴奋。穿越到未来，我画的是《飞船》，随着人口数量的膨胀和地球环境的逐渐恶劣，地球已经满足不了人类的生活需求，于是人类制造了许多高科技载人飞船，将人类迁移到其他星球与外星人一起居住。人类居住在各种各样的星球上，可以随时随地保持联系。



图11-15

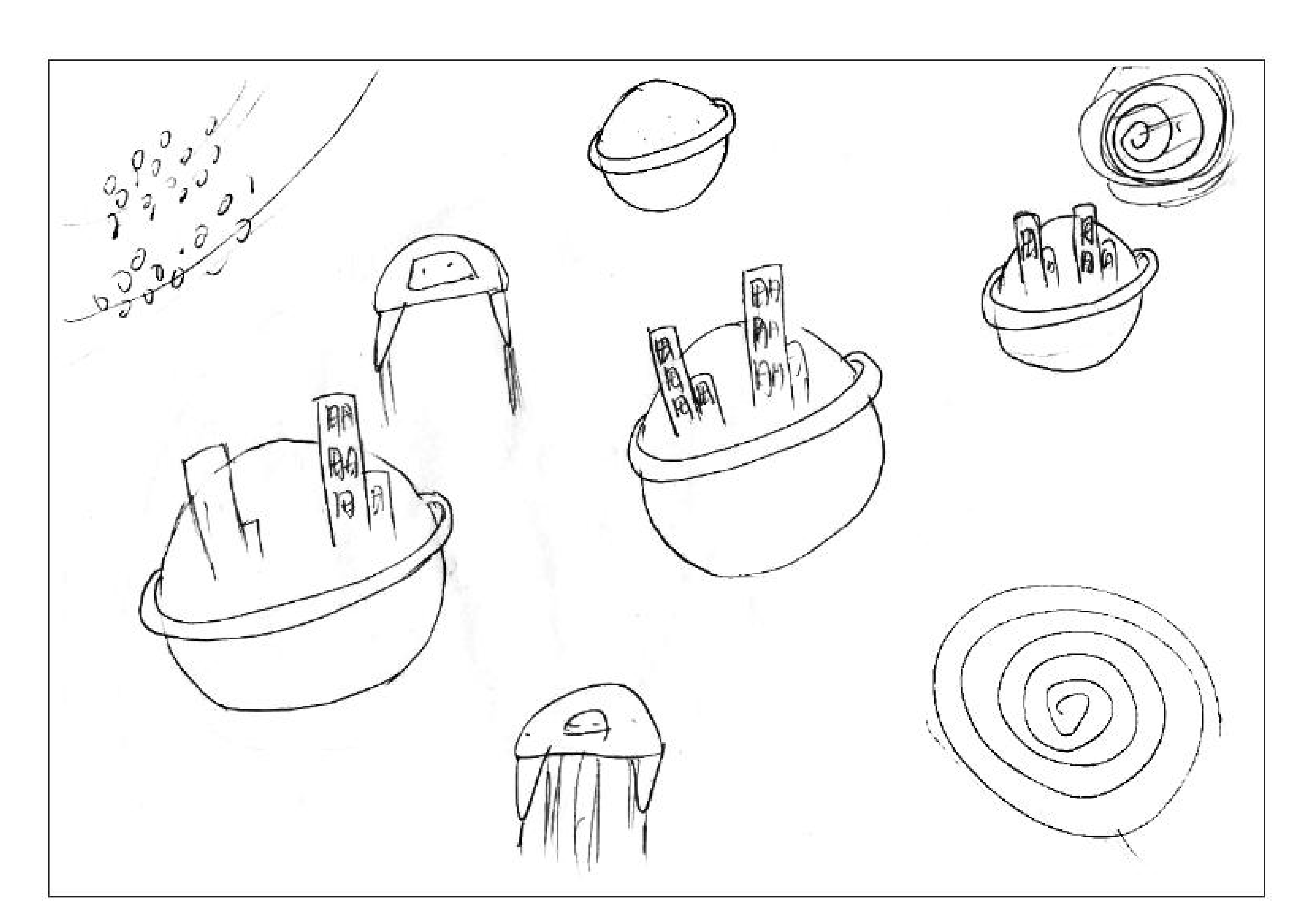


图 11-16

“画画的过程我蛮享受的，再细细思考，觉得自己想象力还不错，但还是有些受限。比如穿越到过去或者未来的画面都是在电影或者书里看到的，大概是我记在了脑子里，然后把它们画了出来。”

故事 3：《唐朝的街》（见图 11-17）和《空间穿梭镜》（见图 11-18）

璐璐是一个大四理工科专业的女生，虽然学的是理工科，但是她对于条条框框、有些刻板的内容并不太感兴趣。初中时期璐璐上课经常会走神、开小差，但是到高中后突然变得认真听讲了，这个转变让她变得沉静，常常会为一些问题感到困惑。

“我画的穿越到过去的画取名为《唐朝的街》，画中表现的是一个繁华昌盛的年代，妇女、儿童、达官显贵都能出来逛街游玩，这条长得没有尽头的街道有着各式各样的店铺，书生可以在书馆坐一下午，女孩在街上挑选着自己喜欢的胭脂，小孩看着糖葫芦流着口水……穿越到唐朝，我感觉轻松愉悦。首先，这个时候的女孩都以胖为美，不像现在的女生天天喊着要减肥；其次，这个繁荣的朝代，每个人都有能力获得自己想要的东西，每个人都可以过上自己想要的生活。

“穿越到未来的画取名《空间穿梭镜》，画中有面神奇的镜子，这面镜子可以满足我们的愿望。比如我正在森林中玩耍，通过镜子就可以回到遍布高楼大厦的都市中。这幅画的时间点是在未来几百年之后。那时科技发展到一定程度，可以用这个穿梭镜取代一切交通工具。

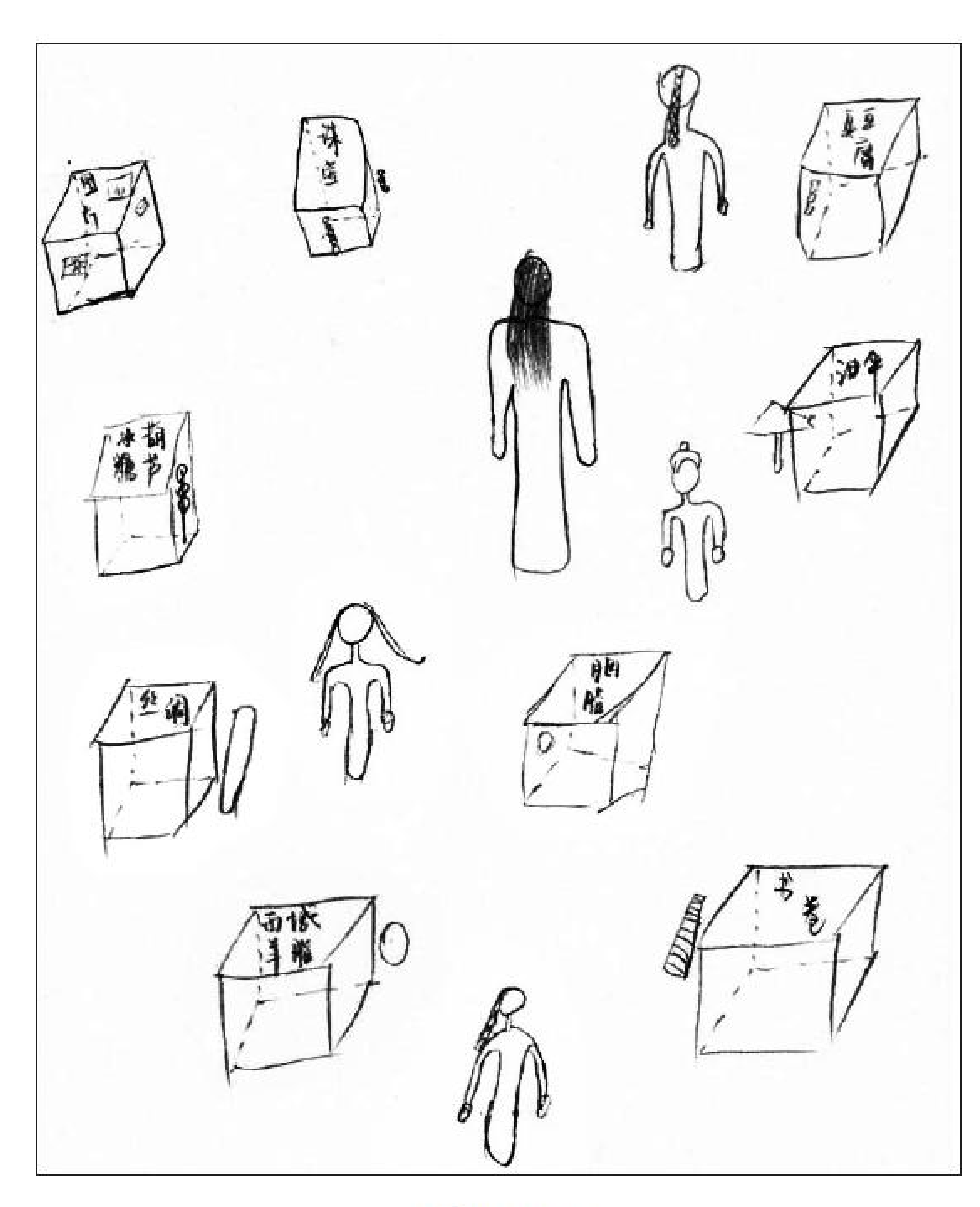


图 11-17

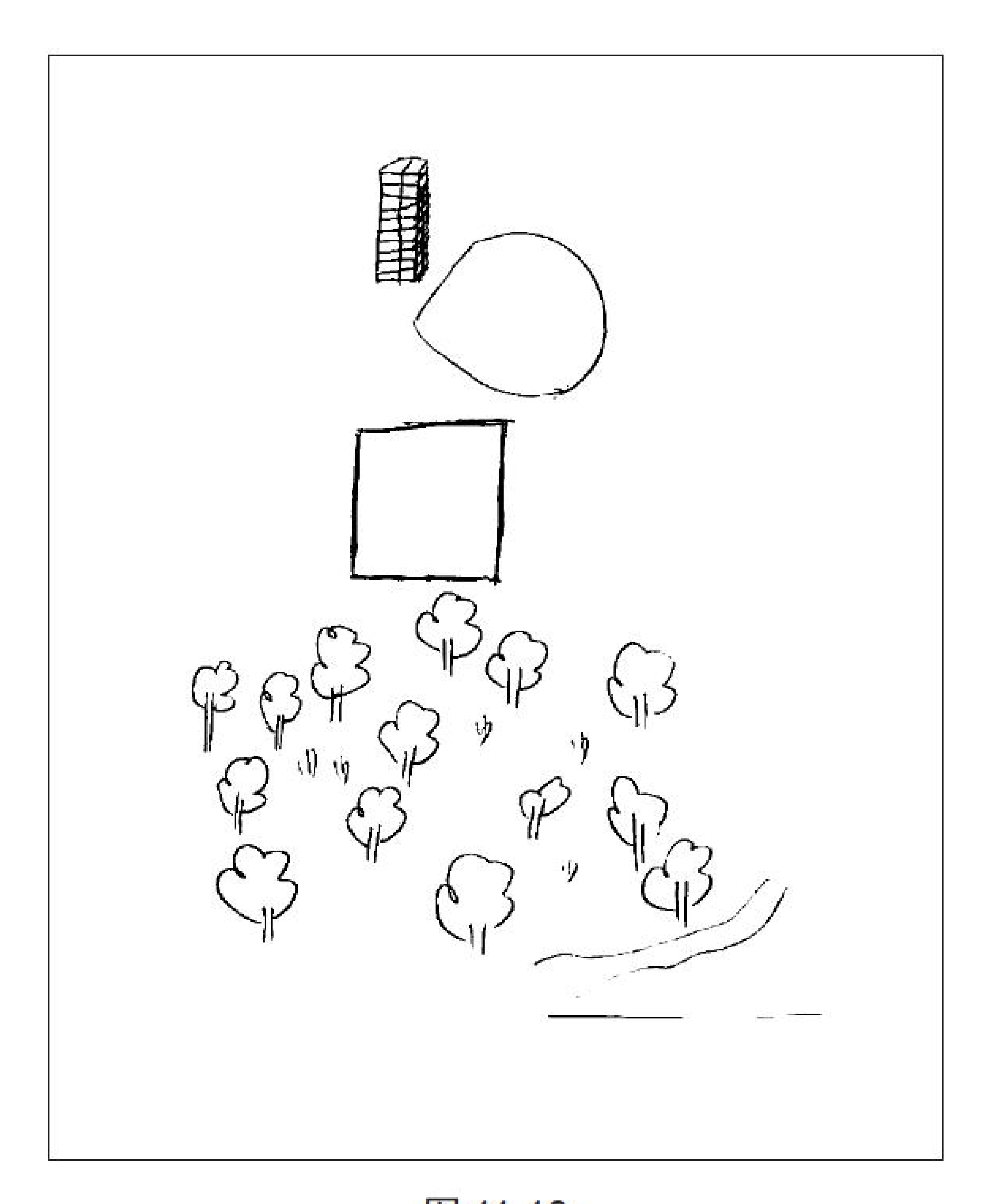


图 11-18

“画这两幅画我感受到的是要突破自己原有的想象是一件很困难的事情，穿梭镜的想法算是有些创意，但还是比较简单，想象力、创造力不足。我容易安于现状，喜欢过平稳安逸的生活，又期待着平淡的生活中能有一些小惊喜。我认为可以从自己出发，发掘潜在的更多特质，并大胆地展现出来，不管是可爱、严肃还是幽默，什么都可以，这些都是惊喜。”

看完以上的故事，你有什么启发呢？

绘画实践任务二：立体画

立体画是受近现代立体画派的影响而形成的绘画心理主题。立体画派于 1908 年起源于法国，艺术家将对象物置于同一个画面之中，从许多角度来对其进行描写，以此来表达对象物最为完整的形象。通过画立体画，可以提升空间想象力，以全面的视角来看待问题，突破单一思考问题的方式。

绘画指导语：请你观察或者想象一件物品（一个人、一个动物、一株植物等），尽可能从各个角度去详尽观察，你会发现有一个最佳的角度可以将这件物品的所有属性都包含其中（视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等感受），仔细观察之后，把这个角度观察到的立体景象画出来。画完后，请你为这幅画作取个名字，并写上日期。

【画一画】

画完以后，请你：

（1）讲一讲这幅画的内容。

（2）这样的尝试对你来说困难吗？画画过程中，有什么想法和感受？

（3）完成这个画作时，内心又有什么样的感受和想法？

（4）通过画画，你得到什么启示？你如何才能更好地把获得的启示运用于实践？

（5）如果觉得这样的挑战对你有帮助，那么可以试着多做这方面的尝试，多画一些这样的画作。

我们再来看看其他同学的挑战状况，可能对你有更大的启发。

《向阳与背阳的我们》

苗苗是一名大二的女生，图 11-19 是她画的立体画。

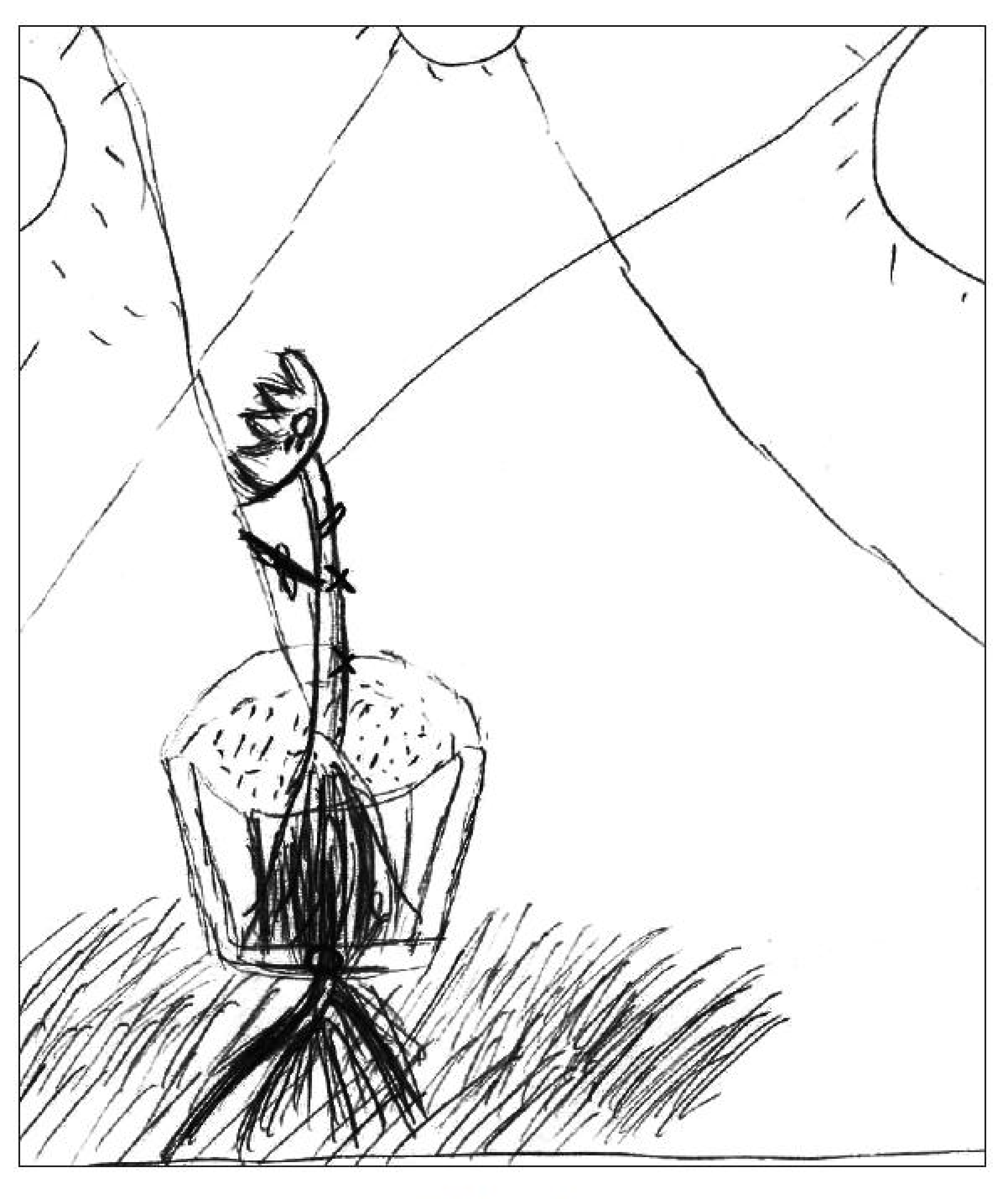
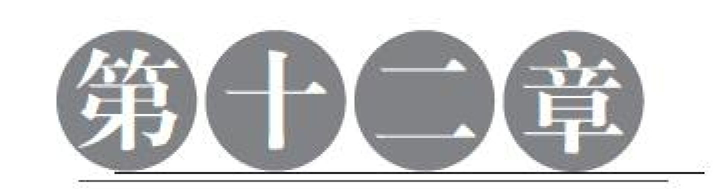


图 11-19

“画这幅画我觉得很困难，因为我觉得自己立体感比较差，怕画不出立体的感觉。画画的时候，本来毫无头绪，但是突然间想到最近网络上、现实中的一些非议，让我有所感触：人有多面性，是复杂的，用千人千面来形容并不为过，想到这里好像画面感便有了。这幅画主要画的是一盆花，有些人只看到它绽放的一面，有些人却看到它枯萎的一面，有些人看到的是这盆花露出来的一角，但他们看不到这盆花的根。我又联想到这朵花可能也遭受过一些创伤，因此给它加了伤痕。我希望能有阳光温暖它，就画了三个太阳，还画了深扎进地里的根。在画的时候，我自己内心中纠结的情绪好像也得到了宣泄。”

看完以上的故事，你有什么启发呢？



情绪转盘

在日常生活中，情绪与我们如影随形，它就像一个五颜六色的大转盘，在不停旋转的过程中让我们感受到喜怒哀乐的变化。在中篇的学习里，您已经对自己的情绪状态有了基本的认识，既然我们不能控制所有事情的发生，也不能让所有事情都随心所欲，那就需要学会调节自己的情绪转盘，让积极、开心多停留一会儿，让悲伤、害怕转瞬而过，将情绪掌控在自己手中。那么接下来，就让我们一起去转动情绪转盘吧！

第一节　为什么要调整情绪

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，既然生活中不可避免地会有挫折、烦恼，那么我们就不可能永远处在积极的情绪之中。所谓心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调整和控制自己情绪的人。人在情绪失控的状态下，往往会产生意料之外的行为冲动，造成难以挽回的后果，而消极情绪的持续存在也会给个体的身心健康、人际关系等日常生活的方方面面带来负性影响。

一、情绪失控会造成恶果

《孙子兵法 • 火攻》："主不可以怒而兴师，将不可以愠而攻战。"这句话是想告诫君主及将帅们，战争是非常严肃的事情，是不能因自己一时的愤怒和怨恨而轻易发动的。因为"怒可以复喜，愠可以复说，亡国不可以复存，死者不可以复生"。如果造成国破家亡的结局，君主及将领就会变成他国的阶下囚，那时"怒""愠"就永远也无法变为"喜"与"悦"了。控制情绪以慎重对待战争的观念早在先秦时期便已显现于国家的军事思想中，可见其重要性。

再来看看我们生活中的例子：2017 年 6 月，上海闵行一小区内发生了一起令人瞠目

结舌的事件，一名“新手”妈妈在和丈夫发生争吵后，被愤怒冲昏了头脑，一气之下竟然将自己刚半岁的孩子从五楼抛下，而这位妈妈随后也跳下楼欲自杀。多么令人痛心的场景！如果可以重来一次，也许这位年轻的妈妈就不会这么极端，然而人生没有如果，只有结果与后果，仅仅因为自己的一次情绪失控就扼杀生命，造成家庭的支离破碎。这样的新闻并不罕见，“激情杀人”的悲剧一再上演，这些都令我们警醒，都说“冲动是魔鬼”，负面情绪就是冲动的罪魁祸首。

二、未及时调整情绪会影响人际关系，伤人也害己

也许大家听过这样一个故事：有个坏脾气男孩，常常和家人吵架，于是他爸爸命令他每次发脾气或跟人吵架后，就到院子的篱笆上钉一颗钉子。第一天，男孩钉了 37 颗钉子，手都钉疼了。为了少钉钉子，男孩慢慢学着控制脾气，这样一来，他钉的钉子逐渐在减少。男孩发现，控制脾气比钉钉子容易得多。于是终于有一天，他一颗钉子都没有钉。这时，男孩的爸爸又对他说：“从今以后，如果你一整天都没发脾气，就从篱笆上拔掉一颗钉子。”日子一天天过去，篱笆上的钉子全部都被拔光了，男孩心里也有种说不出的愉悦。爸爸再次带他来到篱笆边，认真地告诉他：“你做得很好，可是你看，篱笆上的钉孔永远也不会恢复成原来的样子了；你和家人朋友吵架，你说的每一句难听的话，都会在他们心里留下伤口，就像这些钉子洞一样。”

这个故事深深触动了很多人，篱笆上钉的钉子就像在一个人心里插的刀子，即使再拔出来，伤口也难以愈合，无论怎么补救，疤痕永远都会留在那里。朋友和家人是我们生命中最宝贵的财富，他们愿意随时倾听我们的忧伤，无条件支持和信任我们，让我们更勇敢、更自信，而我们往往“把脾气留给最亲近的人”，说出伤害他们的话，做出让他们痛心的事，不要认为他们不会介意，篱笆上的钉子即使可以被拔下，但钉孔永远无法抚平。

三、情绪失控会影响工作、学习效率

美国社会心理学家利昂·费斯汀格（Festinger）有一个很著名的理论，被人们称为“费斯汀格法则”：生活的 10% 是由发生在你身上的事情组成，而另外 90% 则是由你对所发生的事情如何反应所决定。他举了这样一个例子：

卡斯丁早晨起床洗漱时，随手将自己的高档手表放在洗漱台边，妻子怕被水淋湿了，

就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时，不小心将手表碰到地上摔坏了。卡斯丁心疼手表，就照着儿子的屁股揍了一顿，然后黑着脸骂了妻子一通。妻子不服气，于是二人猛烈地争吵起来。一气之下，卡斯丁早餐也没有吃，直接开车去了公司，快到公司时突然记起忘了拿公文包，又立刻转回家。可是家中没人，妻子上班去了，儿子上学去了，卡斯丁的钥匙留在公文包里，他进不了门，只好打电话向妻子要钥匙。妻子慌慌张张地往家赶时，撞翻了路边的水果摊，摊主拉住她不让她走，她不得不赔了一笔钱才摆脱。待拿到公文包后，卡斯丁已迟到了 15 分钟，挨了上司一顿严厉批评，卡斯丁的心情坏到了极点。下班前又因一件小事，跟同事吵了一架。妻子也因早退被扣除当月全勤奖。儿子这天参加棒球赛，原本夺冠有望，却因心情不好发挥不佳，第一局就被淘汰了。

在这个案例里，手表摔坏是其中的 10%，后面一系列事情就是另外的 90%，由于当事人没有很好地掌控那 90%，才导致这一天成为“闹心的一天”。可见，你控制不了前面的 10%，但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的 90%。在当今社会中，工作与生活压力越来越大，这种紧张感很容易导致人们的情绪不稳定，一点不如意就会使自己变得烦恼、愤怒，如果不能及时调整这种消极因素带来的负面影响，不仅会影响我们个人的学习和工作绩效，还会产生“连锁反应”，殃及他人。

四、情绪失控会造成心身疾病

随着生活节奏的加快，心理与社会因素所导致的疾病越来越普遍，并逐步转变为威胁人类健康和生命的主要疾病，人们开始对“病从心入”给予越来越多的关注。现在我们常常爱说“心累”，生存压力让人们越来越情绪化，尽管有些情绪连我们自己都没意识到，但身体却早早地发出了“报警信号”。大量研究表明，70% 以上的人会遭受到情绪对身体器官的“攻击”，原发性高血压、冠心病、支气管哮喘、胃溃疡、糖尿病、偏头痛、斑秃、恶性肿瘤等疾病的发病原因和治疗效果都与情绪好坏有密切关系。不同的情绪对应着不同的身体疾病：经常愤怒的人容易有口臭；充满心理矛盾、压抑，经常感到不愉快的人免疫力低下，经常感冒；经常紧张、焦虑的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；长时间忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍……

由此可见，情绪对健康的影响力甚至超乎我们的想象，临床疾病的治疗仅仅依靠医生的努力是远远不够的，自我情绪的调整才是最大的内在驱动力，它能够帮助我们远离病痛，保持健康的学习、工作和生活状态。

第二节　如何调节情绪

虽然情绪是我们的，但我们不能被情绪这个小魔王牵着鼻子走，必须积极面对、接纳并且合理调整情绪状态，把情绪牢牢掌控在自己手中，努力做情绪的主人。

【趣味测试】情绪与脉搏

想象一个令人紧张的情景，测试自己的脉搏；再想象一个令人放松的情景，再次测试脉搏，看看两次测试有没有变化。

这个测试对你有什么启发吗？是不是觉得有些不可思议，难道只是想象就可以改变情绪吗？事实确实如此，人的情绪是可以调节的，只要我们能够掌握调节情绪的方法。

一、情绪与需要

1. 情绪的来源

现在你已经了解了什么是情绪，也了解了情绪产生的过程和情绪对人身体健康的影响，也许你会有疑问：为什么人会有各种各样的情绪呢？其实，在情绪的背后，是我们的需要。当我们的需要被满足时，我们会产生正向、积极的情绪，而当我们的需要被阻碍时，我们就会产生负面、消极的情绪。

2. 马斯洛需要层次理论

心理学史上有一位伟大的人本主义心理学家——亚伯拉罕·马斯洛，他的主要成就包括提出了人本主义心理学，提出了马斯洛需要层次理论等。其中需要层次理论对后世的心理学、社会学都产生了深远的影响。

下面，就让合一来为你简单介绍一下这个理论。马斯洛将人类需要像阶梯一样从低到高按层次分为五种，分别是生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要，如图 12-1 所示。一般来说，某一层次的需要相对满足了，就会向高一层次发展，追求更高层次的需要就成为驱使行为的动力。

我们可以举个小例子来理解这个理论。比如说你暗恋一个男生 / 女生，为了满足你的社交需求和尊重需求，当你表白之后，男生 / 女生竟然同意了！你的社交需求和尊重

需求得到了极大的满足，你就会开心、愉悦，想对全世界放声歌唱！接下来会为了与这个男生 / 女生永远开心地在一起而努力奋斗。但如果很不幸，你被男生 / 女生无情或委婉地拒绝了，你的社交需求和尊重需求都没有得到满足，你就会很悲伤，甚至于很愤怒并感到郁闷，也许你会转换对象去表白，也许你会锲而不舍，想尽办法让这个男生 / 女生接纳你，但无论你采用哪种方式，都是为了需求能够重新被满足。



图 12-1

事实上，我们在人生的不同阶段，在面对不同的环境时，往往会产生各种各样的需求。有些需求能够被满足，有些需求则不一定是通过个人努力就能实现的。不同的需求被阻碍时，我们所产生的情绪可能也不尽相同。

二、绘画调整情绪的策略

绘画在调整情绪方面也有帮助，下面就跟着合一来看看如何更有针对性地进行情绪宣泄和调整吧！

针对不同的情绪状况，专门有不同的绘画主题与之相匹配，可以更好地帮助大家宣泄、缓解不良情绪，并且积极寻找解决问题的方法，所以一定要牢记如表 12-1 所示的策略，这样才能在实践中更熟练地运用，为自己的情绪找到合适的宣泄口。接下来，我们就要真正到实践园地去体验一下啦！

表 12-1　绘画调整情绪的策略

情绪状态	紧张、焦虑	悲伤、难过	愤怒、怨恨	压力应对	专注力提升
应对策略	打破防御，合理宣泄，缓解紧张、焦虑感	直面现实，合理宣泄，冷静思考	直面现实，释放情绪，冷静思考	缓解压力情绪，合理认知压力大小及当前处境，寻找合适的应对压力的方法	缓解躁动不安，平心静气，集中注意力
绘画主题	随意涂鸦画、非利手画	画出令你悲伤、难过的人或事件	画出令你愤怒、怨恨的人或事件	画安全岛、盲眼画画、画雨中人	曼陀罗涂色

第三节　绘画实践园地

一、紧张、焦虑情绪的调整

如果你目前正因学业压力、就业迷茫、恋爱受挫、生活压力等各种问题而受到紧张和焦虑情绪的困扰，那么不妨静下心来，拿起画笔。下面的体验可以帮助你缓解紧张焦虑的情绪哦！

绘画实践任务一：随意画

此时此刻，请画出你头脑中闪现出来的第一个画面，可以是人物、动物、风景或者其他任何画面，如果画中出现人物，请尽量不要画火柴人或漫画人，时间在 15 分钟以内，可以涂改。画完之后，请在画纸下方标注你所画这幅图的主题，并对画面内容及自己的感受进行描述。

第十二章
情绪转盘

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

《耳朵的眼泪》

小王是个大二的男生，理工科专业，平时个性比较沉默，不太爱与同学交往。他最近脾气比较暴躁，有时跟寝室同学说着说着就吵起来了，有一次差点和同学动起手来。

合一让小王不用想太多，随意画点什么就好。小王画了一幅《耳朵的眼泪》的随意涂鸦画，如图 12-2 所示。

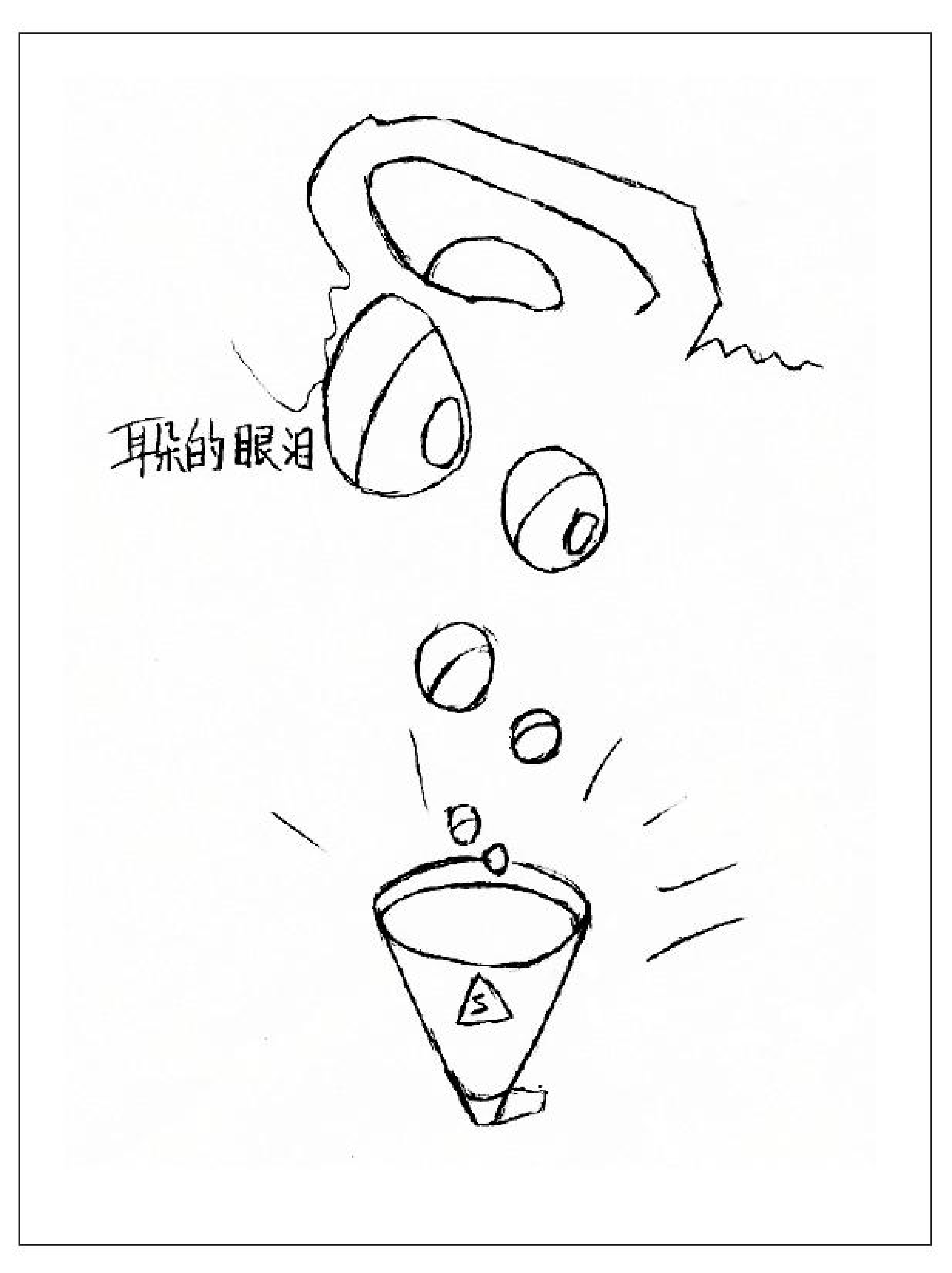


图 12-2

小王说这只耳朵在流眼泪，流到了带噪声标志的喇叭里。他联想到自己在休息的时候，宿舍很吵，自己觉得很烦躁，有时也很生气，不经意间就画了出来。画完之后，小王自己看着画，觉得有些好笑，虽然自己的画工不怎么样，但是画得倒还是蛮生动形象的，耳朵里的眼泪或者说自己内心的烦躁随着画也一起流到喇叭里，消失了，倒是觉得轻松了很多。然后再想想这件事情，也觉得是一时之气，还是要跟室友好好沟通，不然光生气、吵架也没什么用，反而让同学关系越来越紧张。

《烦闷的思绪》

小刘是一个大二的男生，大一刚进校的时候，他积极报名参加了很多学生社团，可是不到一年的时间，慢慢地都退出了。最近常常觉得心情烦闷，特别是看到其他同学参加各种活动的时候，自己就更加不快活。总觉得大家好像都有事情做，只有自己感到非常无聊，图 12-3 是他画的涂鸦画。



图 12-3（原图见彩插页）

画完后，小刘仔细地打量着自己的画，蓦然发觉画面上那个不开心的小人好似被一团乱麻缠住了，怎么也挣脱不了。右上方那个红色的小人似乎在睥睨一切，一脸不屑，好像一个自己在看着另一个自己。小刘想法多，却不愿意去实际做点什么。领悟到这些之后，小刘觉得自己当务之急是收拾整理好自己的心情，去脚踏实地地做点事情。

两个故事，对你有什么帮助和启发吗？

绘画实践任务二：非利手画

现在，请你继续放松心情，用自己的非利手拿起画笔，在画纸上随意画一幅画，可以是人物、动物、风景或者其他任何画面，时间在 15 分钟以内，可以涂改。画完之后，请在画纸下方标注你所画这幅图的主题，并对画面内容及自己的感受进行描述。

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

《原来，我可以做得比想象中更好》

小慧是一名大三的女生，学习旅游管理专业。她小时候学过画画，最近因为考试压力比较大，有些焦虑、失眠。我们来看一下小慧画如图 12-4 所示的作品的过程吧。



图 12-4

小慧在左手提笔的时候就已经有点紧张，她觉得没有用常用的手画，怕画得不好。

她先画了两朵云，又在左下角画了一条河，然后加了一个太阳。在河边画了几棵草和几朵花，还有一只蝴蝶。画到这里，小慧的内心已经有了一个画面，然后就放松了许多。接着在右边画了一座房子，烟囱正冒着烟，表示有人正在房子里做饭，又在房门前画了一棵树遮阳，上面有快要成熟的果子。在河流旁边画了一个菜园子，房门口还有条通向外界的鹅卵石路。最后在房子背后画了几座山。

小慧本以为自己会画得很难看，结果画完之后又看了看，整体画面非常清晰，又不失灵动，自己看着觉得很舒服。

小慧画完之后觉得心情愉快，完全没有之前的紧张感了。

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

二、愤怒、怨恨情绪的调整

绘画实践任务：画出让你愤怒、怨恨的人或事件。

画完以后，请你：

（1）描述一下画中的人或事件，说说你的感受。

（2）描述一下现实中的这个人或事件，谈谈你对此的评价。

（3）想一下你最想对这个人说的话，假设这个人现在就坐在你的面前，说出所有你想说的话。

（4）想一下这个人会如何回答。听到这个人的回答，你想对这个人说什么？

（5）想想自己希望能够用什么方式或者态度对待这个人或这件事。

（6）想一想，如果要跟这个人或这件事说最后一句话道别，你会说什么？

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

《愤恨与无奈》

小胡，大二学生，学习成绩中等偏上，是班级的主要学生干部，能积极组织同学参加学校的各类学生活动，在班级工作中，能设身处地地为他人着想。但是，在其心中一直有一个心结无法解开，于是他画了一幅人物像——《愤恨与无奈》（见图 12-5），希望从中找到答案。

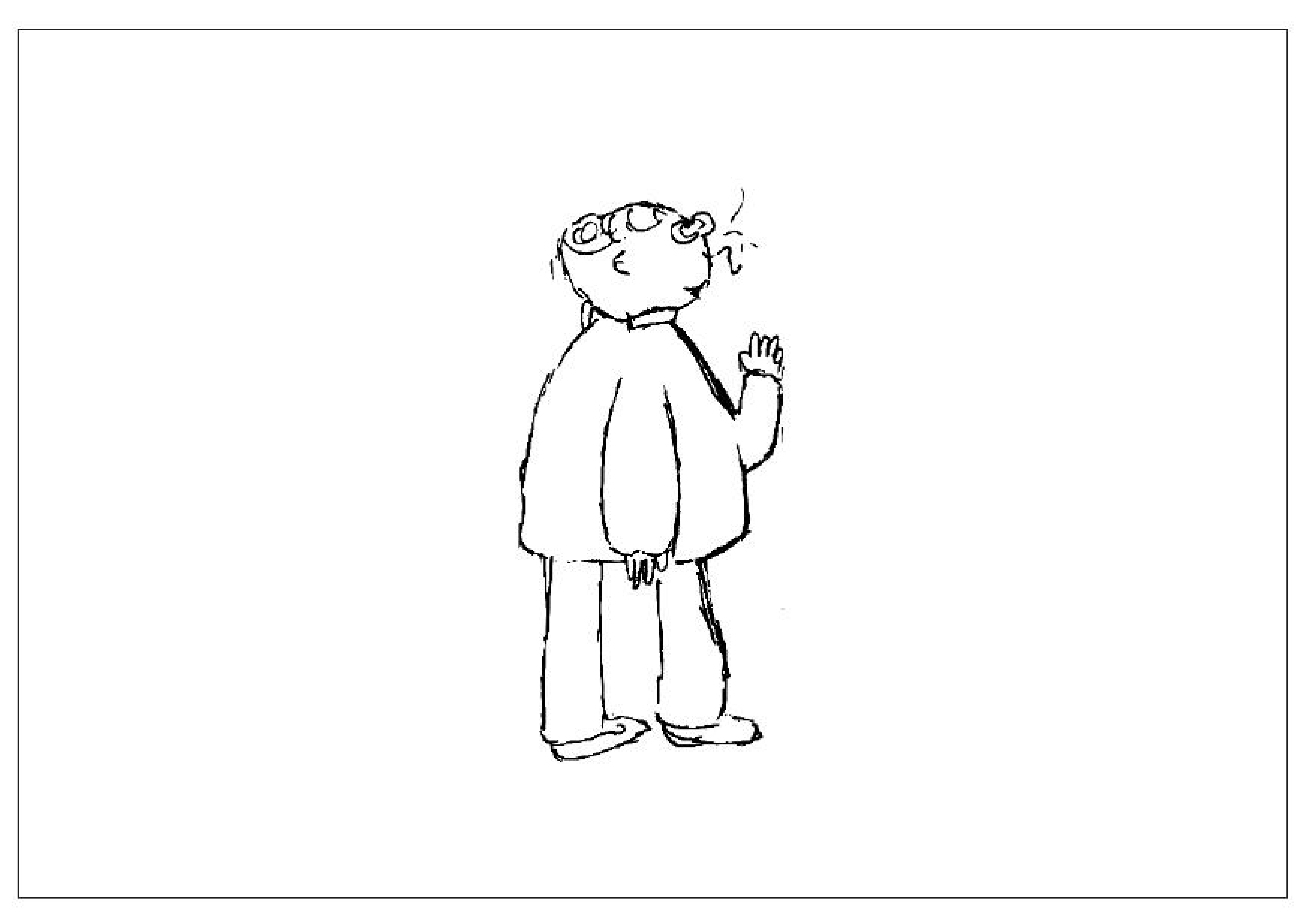


图 12-5

小胡说，自己曾经对此人又愤恨又很无奈。痛恨的是这个人为人处事不讲道理，对人不公平；无奈的是自己的身份与此人天差地别，无力改变什么。绘画时，小胡回想起当时的很多事情，依然感到不平和愤恨，但是也有些许释然。

小胡的人物像是一幅侧面人物像，说明他对于有关此人的事有所逃避，不愿提及。人物的头发和整体轮廓都反复用线条勾画，说明在回忆这个痛恨的人时，画者内心有焦虑或情绪的波动。人物像面部向右，其实这是面向未来的象征，也许在未来的某一天小胡心中的这份愤恨可以释然，他也期望化解与画中人物的怨恨。我们还可以注意到这个人物的手势，好像是在指指点点，大概此人喜欢指责别人，让小胡感觉不舒服。小胡在

作画时没有修饰人物的头发，加上了眼镜、点燃的香烟等内容，也许是人物的本身特征，但也可能是小胡内心对此人的愤恨所致。

小胡画完这幅画，感觉画得像个老头，觉得自己没必要和一个老头计较，感觉心里舒服很多。

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

三、悲伤、难过情绪的调整

绘画实践任务：画出令你悲伤、难过的人或事件。

画完以后，请你：

（1）描述一下画中的人或事件，说说你的感受。

（2）描述一下现实中的这个人或事件，谈谈你对此的评价。

（3）想一下你最想对这个人说的话，假设这个人现在就坐在你的面前，说出所有你想说的话。

（4）想一下这个人会如何回答。听到这个人的回答，你想对这个人说什么？

（5）想想自己希望能够用什么方式或者态度对待这个人或这件事。

（6）想一想，如果要跟这个人或这件事说最后一句话道别，你会说什么？

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

第十二章
情绪转盘

《哭个不停的娇娇》

开学一个月了，娇娇从家里回来，状态非常不好，又不知道该和谁说，就找到了合一。合一问她最近情况怎么样，娇娇就哭了起来，眼泪止不住地往下流。

原来，娇娇的大伯在娇娇家旁边的田地做工程，家里每天都响彻着打砖机的噪声，吵得娇娇心烦意乱。娇娇上次回家时，曾因这个问题鼓起勇气与大伯商量能否迁走打砖机，但遭到大伯的指责与呵斥。娇娇被吓哭了，也不知自己该做什么，能做什么。在村中、在家族里，自己的父亲是懦弱无能的，母亲是彪悍泼辣的，其他妹妹、弟弟并不认为噪声是一个问题，因此娇娇在这个问题上非常孤立无助。此次暑假回家，大伯家的打砖机仍在运转着，娇娇无计可施，内心充满了愤怒与无助。

于是，合一请娇娇画下了让她感到悲伤的画面，如图 12-6 所示。

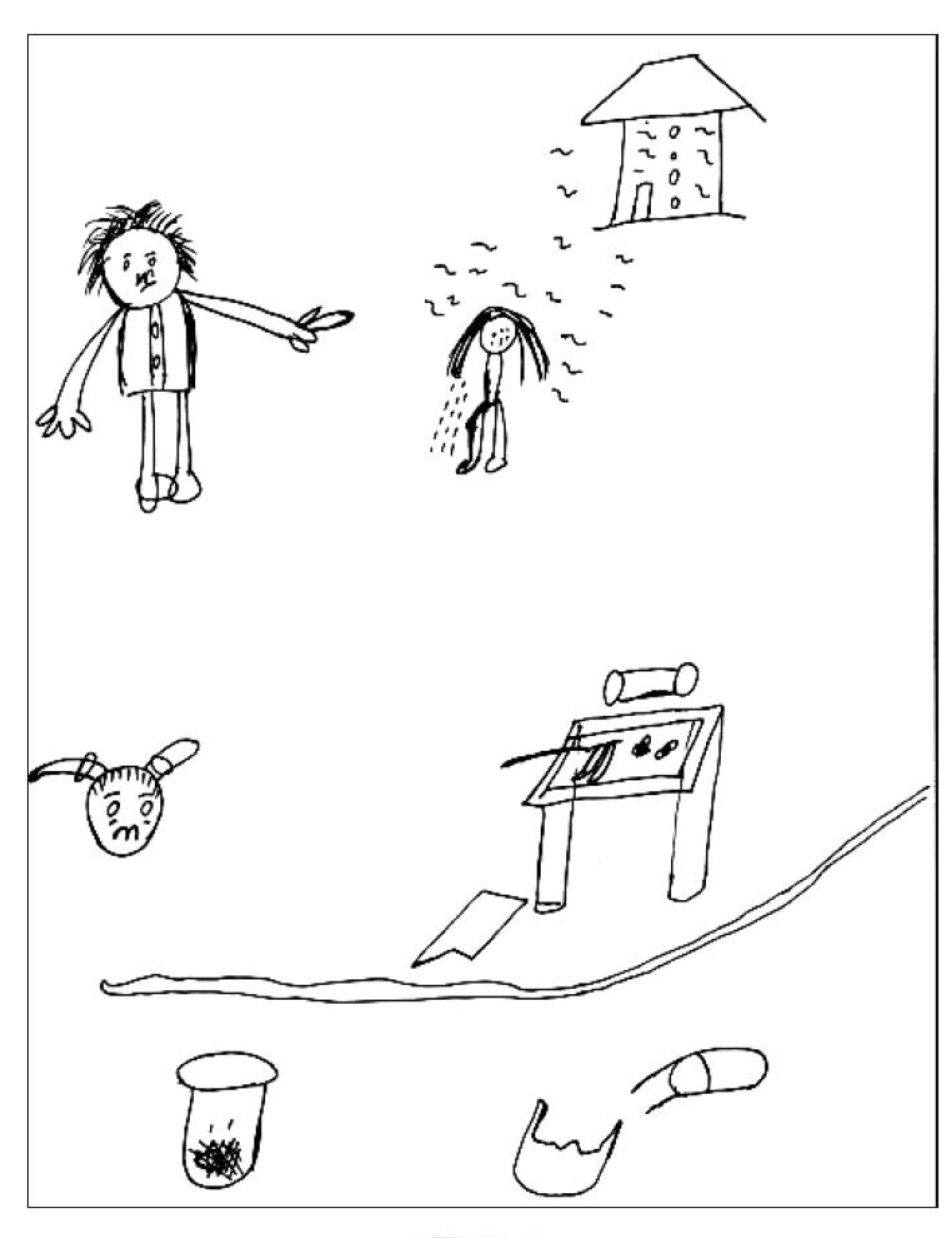


图 12-6

在图的上部，画出了打砖机的噪声，大伯指着弱小的娇娇大骂，娇娇哭得面目全非，

手也没画出来，显得很无力。图的下部展现了娇娇凌乱的家：桌子上摆着几根香蕉和散乱的茶叶、纸巾、晾衣竿，地上散落着纸片、拖鞋、垃圾筒、乱飞的垃圾袋，一根水管从家里穿堂而过。旁边一个扎着小辫子的姑娘，也就是娇娇，看着家里的情景一副失望的样子。

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

四、压力调整

最近你在生活、学习中有遇到压力很大的时候吗？是不是心情受到一些影响呢？就让合一陪你一起，用绘画来调节一下自己的压力状态吧！

绘画实践任务：盲眼绘画

请你找一个舒服的姿势坐下，让自己放松。现在，请轻轻闭上眼睛，把注意力集中在呼吸上，深呼吸。每一次呼吸都让你更加放松……请想象你的压力，把你想象中的画面画出来，不用在意对错，不用在意美丑。稍后合一会帮助你一起解析你的画。

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

《千山万水总是情》

亮亮最近失恋了，女朋友即将出国留学，他则在大学所在的城市找好了工作，一毕

业他们就将分开，女朋友说他们不会有什么结果，故提出了分手。亮亮非常苦恼，最近一段时间吃不下饭，也睡不着觉，给女友发了无数条微信，却换不来复合。

看他压力这么大，合一提出让亮亮画一幅画。亮亮连连摆手摇头："我才不想画画呢，我也不会画，画得可难看了。"合一于是让亮亮闭上眼睛画，想画什么画什么。亮亮画了如图 12-7 所示的画。



图 12-7

画完后睁眼一看，亮亮自己也有些吃惊，没想到连方位画得都挺清楚。在图 12-7 中，女友和亮亮之间隔了千山万水，那棵低头弯腰的树，就像现在的亮亮，心情特别低落。不过在合一的引导下，亮亮也察觉到，自己与女友的感情已经过去，而自己也即将投入新的生活，把自己摆在画面最右边，也还是对未来有着期待与向往。亮亮闭着眼睛画完，自己的心情也仿佛得到了舒展。

《孤独的自我》

小伟是一个大一新生，高考失利的他对自己的大学不太满意，对所学的专业也一肚子怨言。在寝室里独来独往，不愿意与人接触，同学们都形容他是个怪人。

在合一提出让他画画的时候，小伟非常抵触，很是不屑，最终画了如图 12-8 所示的盲眼绘画。



图 12-8

小伟说这是一个孤独的人，站在船头，不知道要往哪边去。虽然旁边有别的船，但船上却没有自己的同路人。远处，是层层的山峦，天上有白云飘过，太阳光正盛，让人睁不开眼。画面左下角的树是一棵柳树，柳树反映出小伟敏感、被动的个性，当遇到现实问题的时候，通常会挑剔和选择逃避。

画完这幅画，小伟听了合一对这幅画的解读，小伟对目前的状况以及导致目前压力和迷茫的原因有了清晰的认识，表示愿意在以后的学习、生活中试着去调整。

看了以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

五、专注力提升调整

绘画实践任务：彩绘曼陀罗

请你用笔给如图 12-9 ～图 12-11 所示的曼陀罗涂色。涂好后可以给画起一个名字。

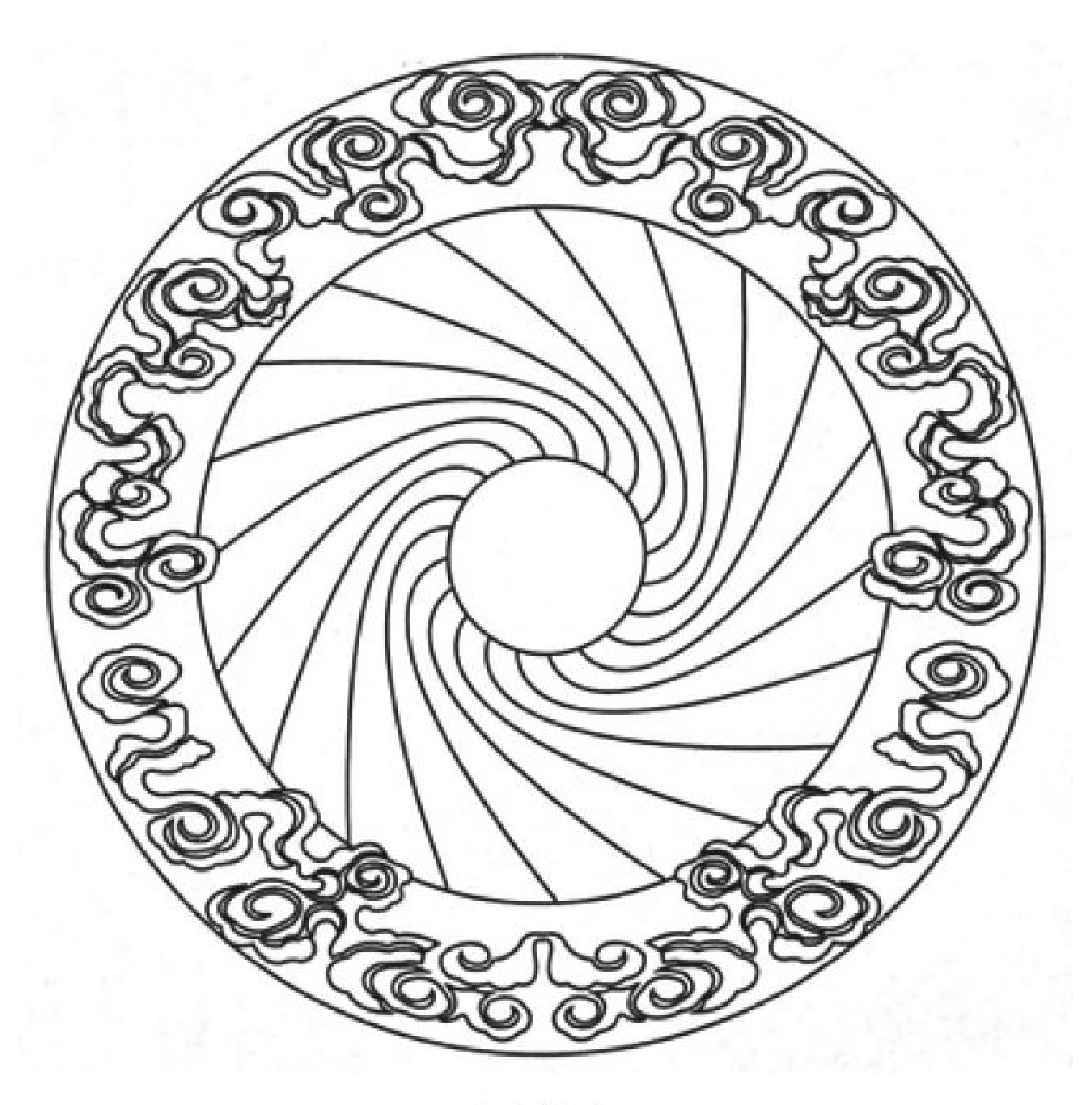


图 12-9

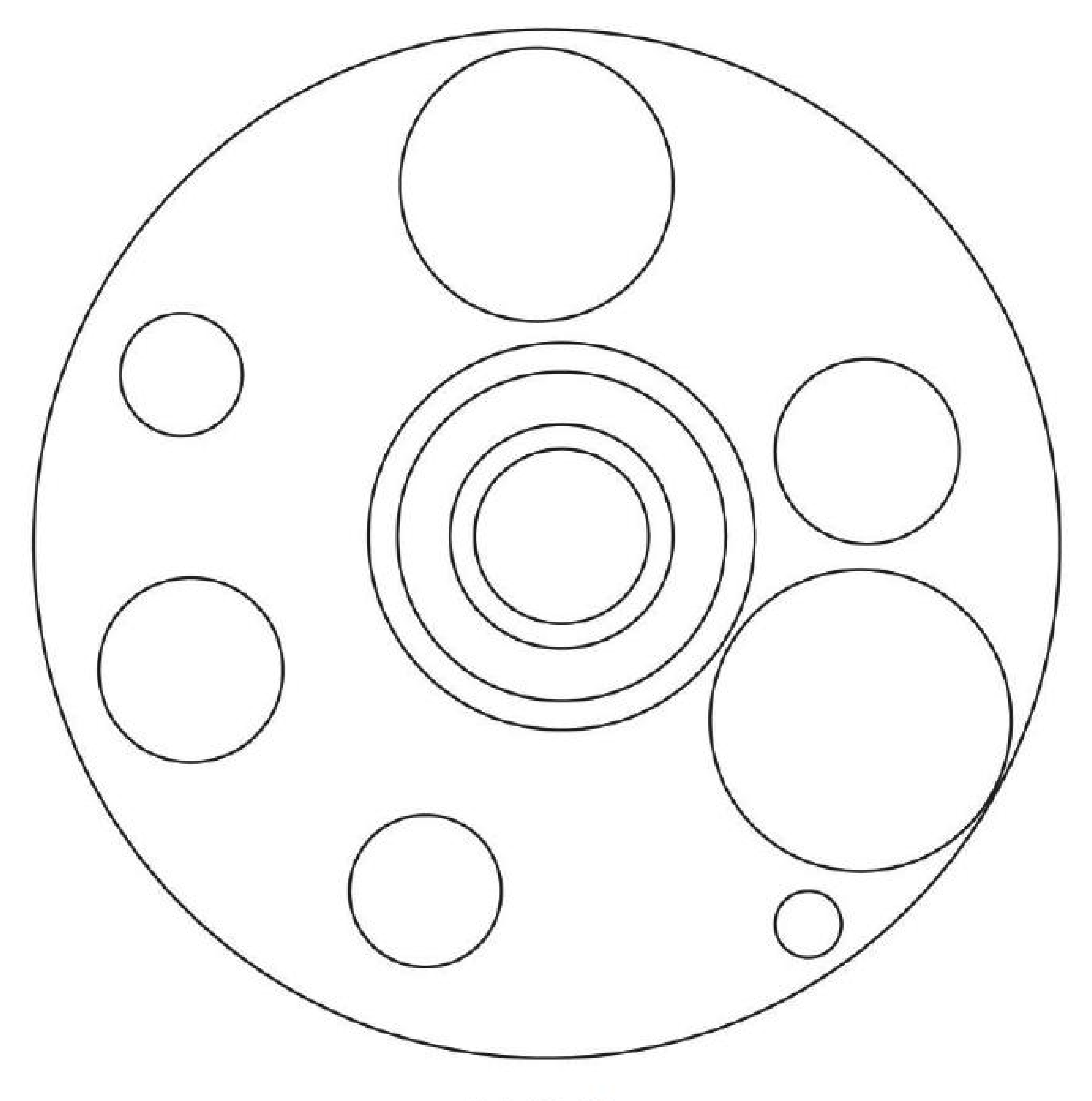


图 12-10



图 12-11

画完以后，请你：

（1）讲讲你所画的这幅曼陀罗。

（2）在涂色的过程中你有怎样的想法和感受？

（3）在涂色时你时有走神还是注意力很集中？

（4）给曼陀罗画涂色对你的启发是什么？可以从心理和现实两个层面来思考。

我们来看看其他同学的故事，可能对你有更大的启发。

《我的定力怎么样》

小树是一名 19 岁的大二年级学生。父亲是工厂工人，母亲是超市收银员，家中有一弟弟念初一。小树个性比较安静，沉稳，但说起话来倒是直来直往，人缘较好，遇事喜欢放在心里，表面波澜不惊，内心情绪可能会有些波动。在合一的引导下，小树画了如图 12-12 所示的画。

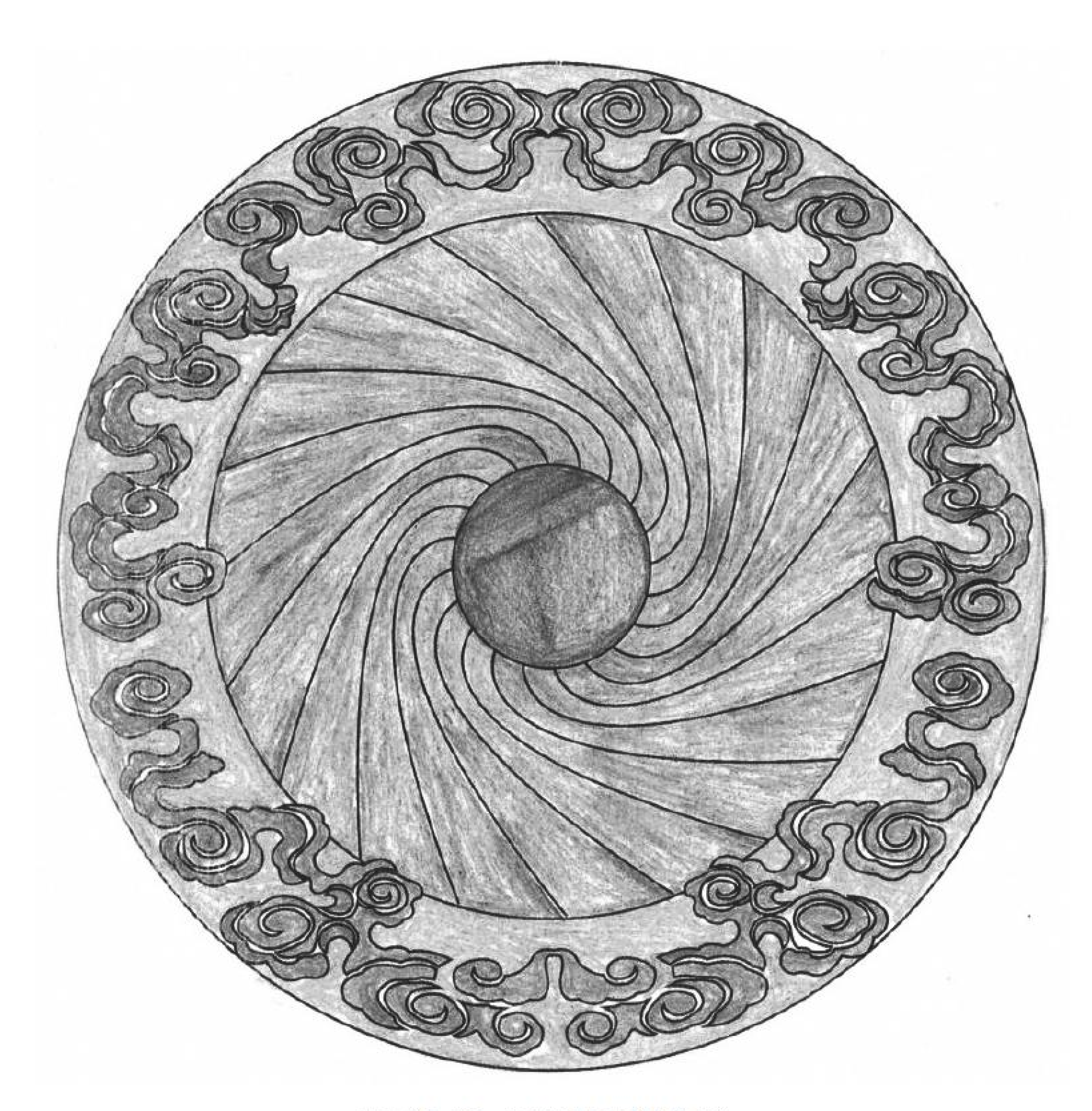


图 12-12（原图见彩插页）

画完画后，小树看着自己的画笑起来，她说："我先用黑色画的圆心，觉得是一种深沉的感觉。因为听到曼陀罗这个名字，觉得很神秘，所以外面一圈用的是紫色，比较神秘、高贵。这一圈不是乱涂的，而是一瓣一瓣细细地涂上的。最外面一圈像云也像花，我觉得很美，所以用的是红色。补色的部分用的是青色，感觉很清新，很有生机。"

开始涂色的时候小树挺细致的，也不着急，后来涂到中间有点急，但后来涂着涂着就又安定下来。涂完后再看，小树觉得很不错，自己很喜欢，很享受。

小树是一个内心细腻、做事细致的人。在人际关系上比较照顾他人的感受和想法，虽然内心有些负面情绪，但与他人交往时，还是会展现比较令人舒服的一面。她的定力颇强，虽时有情绪起伏，但经过自己调节可以稳定下来。小树通过曼陀罗的练习，逐渐化解了自己内心的负面情绪部分，更好地提升了自己的情绪稳定性和专注力。

《旋转的圈圈》

图 12-13 是合一引导小英在全身放松的状态下完成的作品。小英在填色的过程中，很享受，他没有以正常的方式来涂色，而是将画纸旋转来涂色，每个圆圈都是在他的转

动下填充完成的。整个过程很放松，没有一点走神，注意力完全在曼陀罗涂色上，虽然只是简简单单的圆圈，却可以使小英全神贯注。最后小英也很惊奇，自己竟然没有走一点神。看到自己的成品也很是开心。

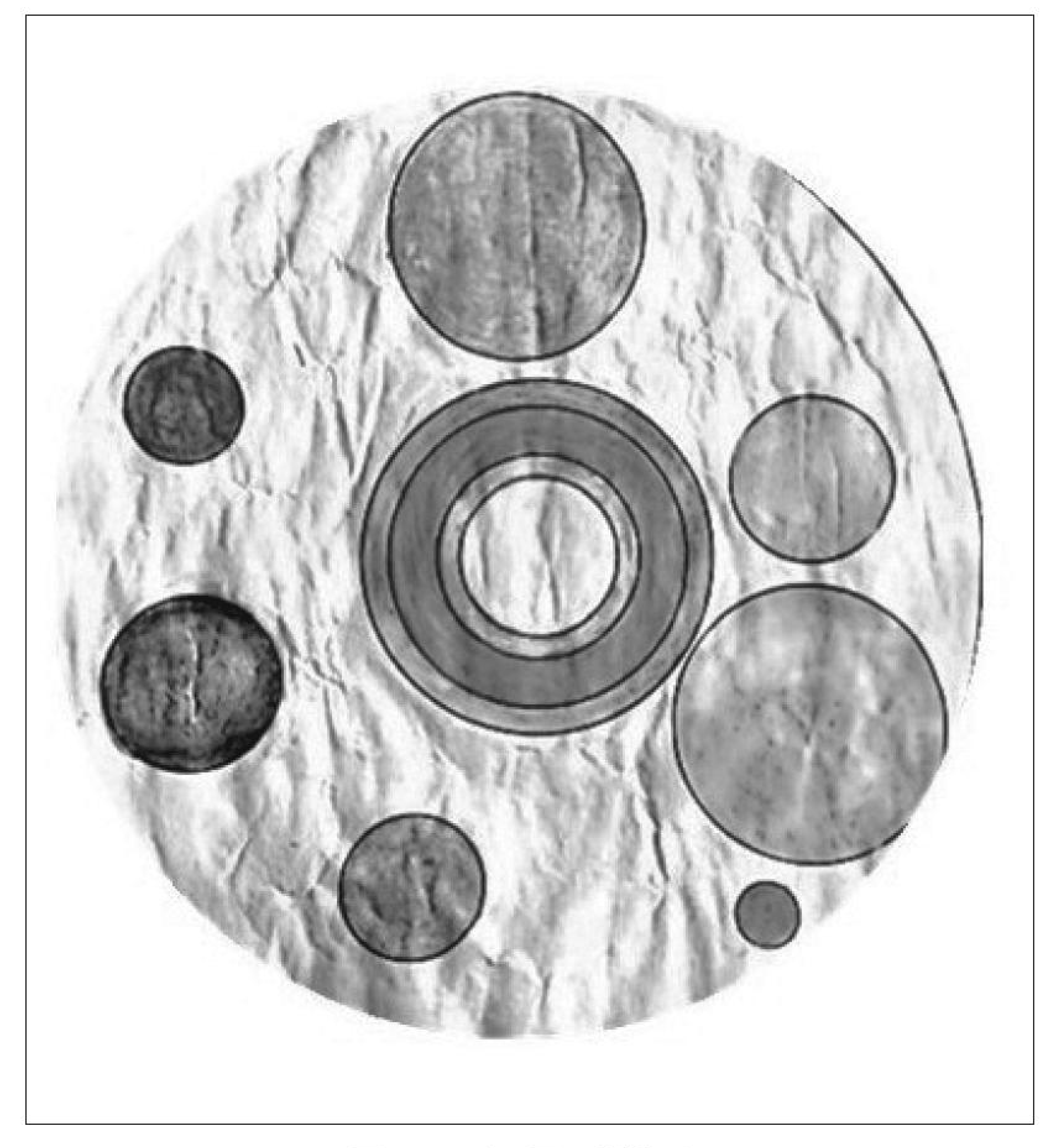


图 12-13（原图见彩插页）

在合一的引导下，小英对自己有了更深一步的认识，小英看到了自己潜在的专注能力，也被曼陀罗的魅力所吸引。

《该来的总会遇见》

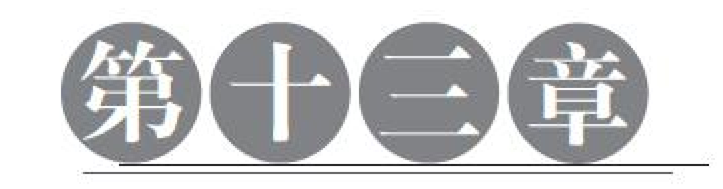
小张是一个大三的男生，学习服装设计专业，他个性开朗，大大咧咧的，平时喜欢打篮球、唱歌。不过小张个子不高，为此他常常感到自卑，看到周围的同学都陆陆续续交了女朋友，他很羡慕，却因为自己的身高，不敢去追求心仪的女生。在合一的引导下，小张画了如图 12-14 所示的画。



图 12-14（原图见彩插页）

小张描述说："从前有一个人，他很孤独，他的世界都是灰暗的。有一天他遇到了让他心动的人，他的世界开始充满色彩，他变得有追求了。小张想起了《那些年，我们一起追过的女孩》那部电影。他笑了起来，也许，该来的总会来的，来得晚来得早都没关系，最终总会遇见该遇见的那一个人。"

以上几个故事，对您有什么帮助和启发吗？



意志力比拼

第一节　为什么要增强意志力

缺乏恒心、半途而废是导致失败的重要原因，获得成功的秘诀是在逆境中依然保持自强不息的精神意志、坚韧不拔的恒心和超乎想象的忍耐力。

先来看一个关于意志力的小故事。

丘吉尔最后的演讲

在剑桥大学的一次毕业典礼上，上万名学生等着丘吉尔致辞，希望从他的身上学到人生真谛。不一会儿丘吉尔脱下大衣、摘下帽子走向讲台，默默注视台下的青年学生，说了一句“Never give up”就穿上大衣、戴上帽子从容离场。整个会场经过几秒钟的寂静，掌声雷动，大家热泪盈眶，目送远去的首相。

这场演讲也成为丘吉尔最成功的演讲，丘吉尔用这种方式告诉人们：只要坚持到底，永不放弃，就能看到胜利的曙光。几十年过去了，先人的经验依然闪烁着智慧的光芒，照亮我们通往成功的道路。

一、人性的弱点——缺乏意志力

您是不是每天沉浸在想象的世界里无法自拔，企图以虚构的方式满足欲望，成了思想上的巨人，行动上的矮子？

遇到重大挫折时，您是不是短时间内无法解决，本能地选择逃避，一度浑浑噩噩，一蹶不振，人生态度消极？

您是不是遇到事情欠缺考虑，匆忙决定后又后悔不已？

意志力可以帮助您摆脱上述的困境。意志力可以唤醒内心深藏的潜力。当您有想要

争取的东西，就勇敢迈出第一步；当您觉得人生的坎无法跨越时，请再试一次；当需要您做决定时，周密思考后再说出您的想法。用顽强的意志力克服人性的弱点，就会遇见一个不一样的自我。

二、关于拖延症

大学生群体中最常见的缺乏意志力的表现就是拖延症。

拖延症是明知道推迟需要做的事情有不好的后果，还是无法有计划地去完成任务的一种行为。以下几种表现都是拖延症现象。

（1）睡前一直玩手机，甚至都不记得是怎么睡着的，醒来发现手机掉落在床头。

（2）玩游戏时，总告诉自己再玩一盘不玩了，结果却是一盘又一盘，没完没了。

（3）下决心要减肥，但是看到美食就沦陷。

（4）约会时，总是不能准时到达，迟到的时间越来越久。

（5）自己的房间乱糟糟的，觉得没有时间去收拾。

（6）计划好去图书馆学习，在学习之前去泡杯咖啡，把书桌擦干净，把书整理好分类，看会儿手机……准备看书时却发现到饭点了。

（7）错过晚上计划的睡觉时间点，告诫自己第二天一定要早睡，结果第二天依旧如此，甚至更晚。

如果您发现自己出现类似情况的次数越来越多，那您确实是往拖延症的方向发展，甚至已经有拖延症。严重的拖延症会导致情绪低落，较低的自我效能感、内疚感甚至引发焦虑症、抑郁症等心理疾病，不利于大学生良好人格的形成及身心健康的发展。

治疗拖延症的有效方法就是“Just do it”。用意志力战胜懒惰，当有任务需要完成时，立马去做，拒绝诱惑。接下来，我们针对提高意志力做一下绘画任务实践。

第二节　绘画实践园地

一、提升执行力

绘画实践任务一：画自画像

绘画指导语：请你画一幅自画像，细节尽量画全，不要画漫画人或者火柴人。

画完以后，请你思考以下问题：

（1）讲讲你所画的这幅自画像。

（2）你认为哪些方面能体现出执行力？

（3）在绘画的过程中你有怎样的感受？

（4）你认为如何才能提升执行力？

接下来我们看看其他同学的自画像及其故事。

《遇见更好的自己》

小宇是一个高个子的阳光男孩，现在读大三，是一名学生会干部，平日里为老师分忧，总能帮助老师解决各种问题。小宇踏实认真，为人乐观开朗，人缘较好，然而其自画像与本人却有一定的反差，具体画面如图 13-1 所示。

从画面整体来看，整个人物的自画像相对画纸过小，画面位置大致位于画纸正中央，笔触较重，脸部双颊部分有涂抹线条，头部较大，身体小，四肢细弱。头发描绘得较为细致，眼神朝向左，鼻子较长，嘴巴呈张开状，眉毛短直，脖子细长，双手比出剪刀手状，戴有腰带，较细致地描绘了鞋带。

首先，画者本人身高较高，呈现在画纸中却过小，一定程度上反映出画者的自我评价较低，容易自责。画面位置居上，头部比较大，体现其本人比较注重精神领域与思维，同时躯干相对细弱、鼻子较长都一定程度上代表着画者执行力稍有不足。面部轮廓的强

调描绘说明画者比较注重别人对自己的看法。短直的眉毛表现出画者缺乏变通、稍显偏执的特点。眼睛向左看意味着画者比较感性，喜欢从过去出发看待问题，两眼间距较宽体现了画者性格中开朗、乐观的一面。嘴巴的部分是张开的，表明该学生有一定的被动依赖性。细长的脖子代表画者有着较高的个人期待与追求，渴望有所成就，细致地描绘出鞋子的样式可以看出画者为人细致，注重细节，而腰带的描绘在了解画者实际情况之后可以发现是画者自我约束的表现。

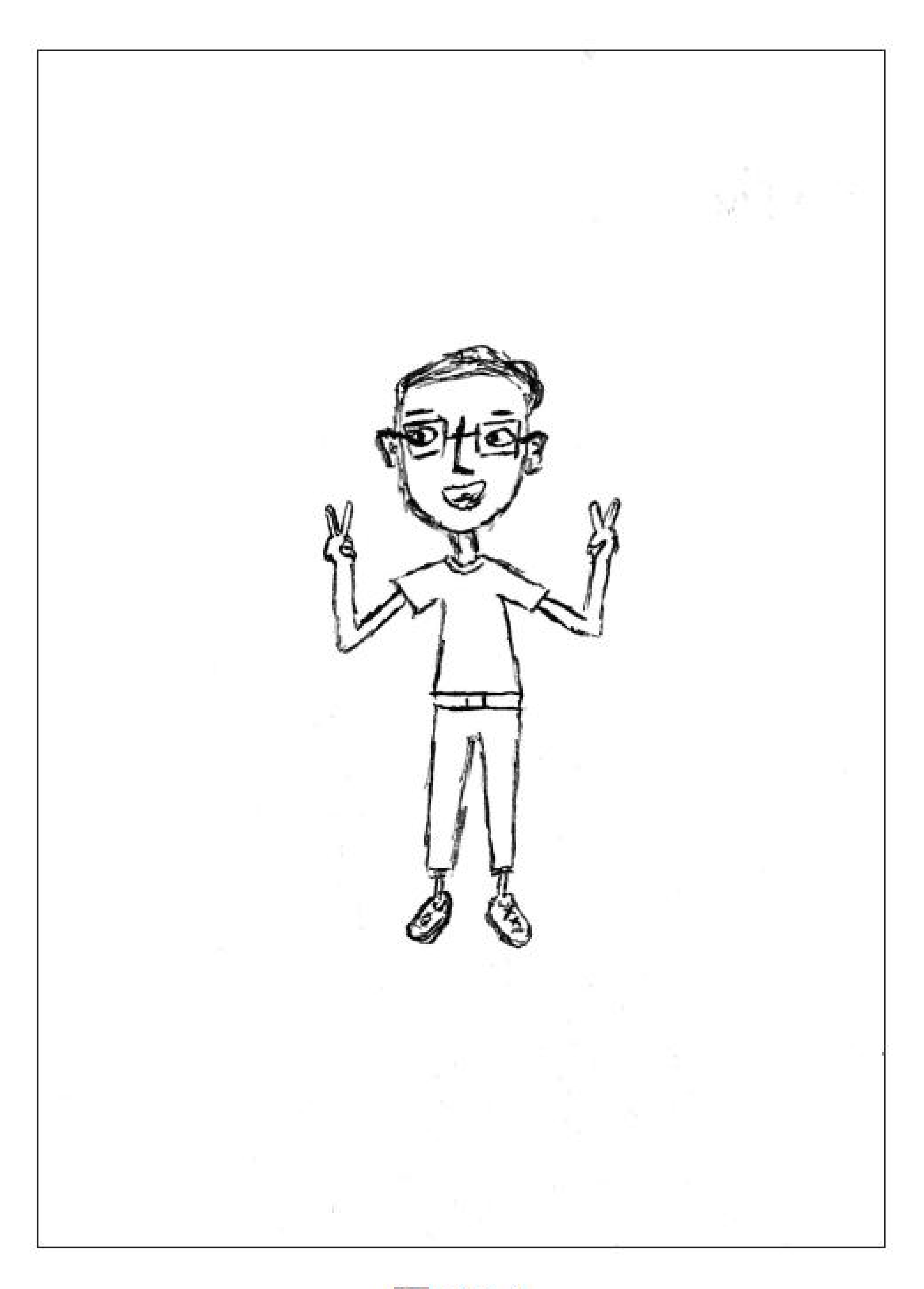


图 13-1

综合画者的绘画特征与其个人的性格特点我们就可以发现，画者对自己的个人要求与期望是比较高的，渴望能够取得较高的成就，实现个人价值，追求细节与完美，然而自身却存在着执行力不足、处事不灵活的小缺陷。当行动力无法达成个人的期待值时，就会产生自我评价较低的现象，其自身不够自信的特点又容易让他对和他共处的其他同学产生一定的依赖，缺乏独立解决问题的信心。然而，整体上看，画者的画面生动鲜活，表情开朗，我们也可以看到他对待自己的生活还是比较积极乐观的，引导其解决个人的执行力问题也是解决其自信心不足的关键，相信其责任心强、细致、踏实的特点也会帮助他遇见更好的自己。

下面通过你之前的自画像和表 13-1 所示的执行力绘画解读与自评表了解一下自己的

执行力情况吧。

要点：手臂在自画像中代表着执行力的大小，是一个人行动力的体现。腿和脚代表的含义是稳定和踏实，某些特殊的画法也代表着其行动力与执行力的情况。

表 13-1　执行力绘画解读与自评表

整　　体	四　　肢	头、面部	躯　　干	衣　　饰	象征含义
画面过大；下笔力度大；线条流畅	修长、强壮	头较大；大鼻子	宽肩、方正的肩膀	尖尖的衣领	对成功欲望大；愿意为目标付出行动；可能是对身体无力的补偿；对身体力量的需求；有担当
画面过小；下笔力度小	没画胳膊；胳膊短小；单线手臂；没有画手；手非常小；没有画腿	头部很小；小嘴巴；尖尖的下巴	小小的肩膀；没有画肩膀；过小的躯体	领带短小	精神动力不足；缺乏行动力；安全感不足；意志力较弱；行动力方面不自信；无力感
画面大小适合	—	正面像；短发女性	圆滑的肩膀	—	适应良好；努力进取；实干家
处于画纸上方	—	细长的脖子	—	头饰；耳饰	目标远大；追求品味；在意形象
在画纸正中间；直线条	—	大耳朵	方正的肩膀	纽扣位于中线	固执倔强，不善倾听
阴影；涂黑	四肢涂黑 涂有阴影	眼睛、脖子涂黑；眼睛向下看	躯体涂黑	鞋子涂黑	行动面前犹豫不决；对无力感的焦虑；行动力上有障碍；可能残疾

自我总结

绘画实践任务二：八张卡片重复测试

准备八张相同的卡片，并标上页码，在第一张纸上画自己，第二张纸压在第一张纸上画，以此类推。

接下来我们看看其他同学的作品和故事。

《行动让我放松》

馨儿，大一女生，从小学习画画，每次作画的时候，她总要考虑很多，并会为此做一些前期的准备，比如对整幅画的构思、布局等。馨儿是由于觉得自己行动力比较弱才前来求助的，但通过了解合一发现馨儿还有抑郁的症状，为了改善馨儿的抑郁症状，并提高其行动力，合一让馨儿进行了八张卡片重复测试，如图 13-2 所示。

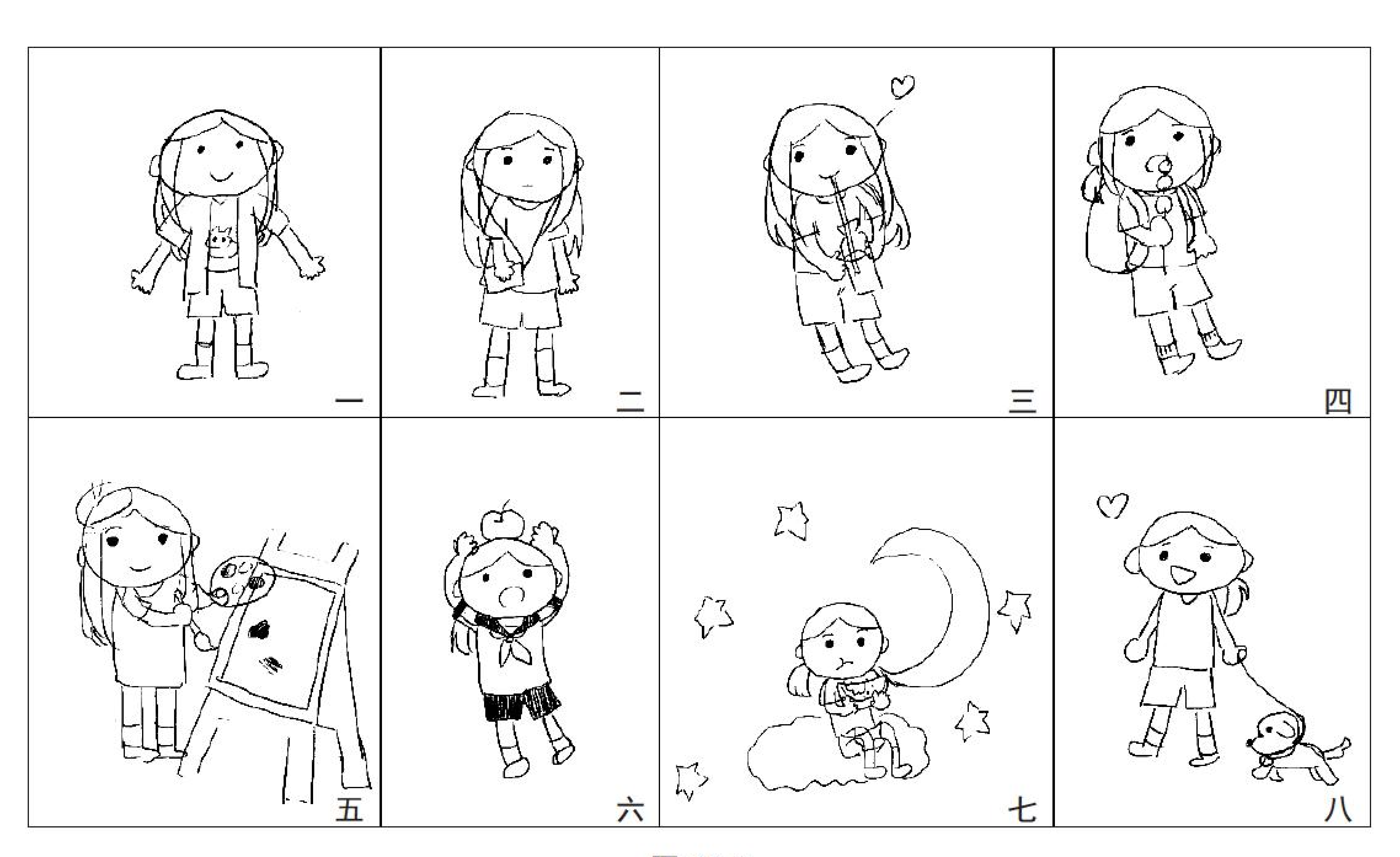


图 13-2

第一幅画，小女孩两手伸开站在原地。

第二幅画，小女孩在听音乐，戴着耳机。

第三幅画，小女孩在喝果汁。

第四幅画，小女孩背了一个包，在吃冰糖葫芦。

第五幅画，小女孩拿着画笔在画画。

第六幅画，小女孩双手高举，头上顶着一个苹果。

第七幅画，小女孩在云端吃西瓜。

第八幅画，小女孩拉着狗，正在遛狗。

馨儿说："因为小时候也学过画画，所以对自己的画要求很高，想着要怎样构图、布局、构思才可以把画画好，前期会用很多时间思考。但这个测试没有那么多的时间给我思考，所以开始也有担心，但画着画着反而会有一种放松的感觉，想到哪里画到哪里，哪怕有的部分画得不好也问题不大，专注在这个画画的过程，而不是画得怎么样，画完以后整体的感觉是很愉快的。"

我们再一起来分析一下馨儿的画。

这八幅画的主人公是同一个人，八幅画上的女孩有相同点，如：头都相对较大；头发只画了轮廓；圆脸；圆眼睛，不大且都涂成了黑色；都没有鼻子；都没有画脖子；也都没有画肩膀。除了第三幅以外，其余七幅中的耳朵也都较大；第一、第六幅没有画眉毛，第二、第三、第四、第七幅眉毛都较细较短，只有第五、第八幅眉毛稍长一点儿，也不浓。这些通常象征画者性格随和、单纯，做事追求效率，工作能力较强，同时也感到自己行动力稍差，自我认同感低，缺乏耐心，听不进别人的意见，内心有矛盾，感到焦虑，缺乏精力，但是渴望变得更智慧。

看完了相同点，现在看看这八幅画的不同点：第二、第三、第五幅图为一字嘴，第四、第六、第七幅为张开的嘴巴，第八幅的嘴在吃东西；第一、第二幅为正面像，特别是第一幅，图上的人显得有些拘谨；第五、第六幅图上有明显的涂黑，第七幅图上的人物在散步，第八幅图上人物是坐着的姿态。图中人物从拘谨逐渐变得放松，这样的变化可以反映出画者的状态也是越来越放松的。对应表 13-1 中其他的因素，都可以证明馨儿的绘画过程经历了一个"拘谨—释放—放松"的变化过程。例如画面大小、位置的变化，附属物的增多都可以表明她在这个绘画过程中逐渐体验到了乐趣。第五、第六幅画中的涂黑，也是一种释放的表现。从第五幅画开始，每一幅画和前一幅的重合点明显减少，反映出馨儿的内心也有改变和突破的想法。

尽管馨儿目前状态可能不是很好，不过她有改变的愿望，八幅画也让她体验到了乐趣，她自己都说："画完以后整体的感觉是很愉快的。"另外，画面以长线条居多，表现出一种自控力，也反映出绘画其实是让馨儿感到自信的一件事情。这么短的时间还能画得如此栩栩如生，从另一个方面也反映了馨儿行动力实际上还是可以的，只是她自己觉得"行动力不行"。相信馨儿的亲友也开导过她，不过画中的大耳朵表明馨儿是个不容易被别人说服的人，当合一拿着她的画与馨儿讨论的时候，馨儿也领悟到了

一些道理。

二、增强意志力

绘画实践任务一：爬山图

绘画指导语：请想象你爬山的场景，并把这个场景画下来。

画完以后，请你思考以下问题：

（1）讲讲你所画的这幅爬山图。

（2）你认为哪些方面能体现出意志力？

（3）在绘画的过程中带给你哪些感受？

我们再来看看其他同学所画的爬山图。

《攀登》

小宇是一名大三的学生，由于个子较高，所以通常上课坐得较为靠后，在班里也担任班级的体组委，在院学生会担任了副主席一职。他办事效率高，各类办公技能掌握得也很娴熟，在学生群体中威望很高，也深受老师的喜欢。小宇自己却对现在的专业不大满意，想要毕业后出国，但是目前英语成绩一般，各科的成绩距离他自己的目标还有很大差距，他本人就有些担心自己难以顺利继续深造。为此小宇有些担忧：自己是否在学生工作中付出了过多的精力影响到了自己后续的发展。小宇画了如图 13-3 所示的画。

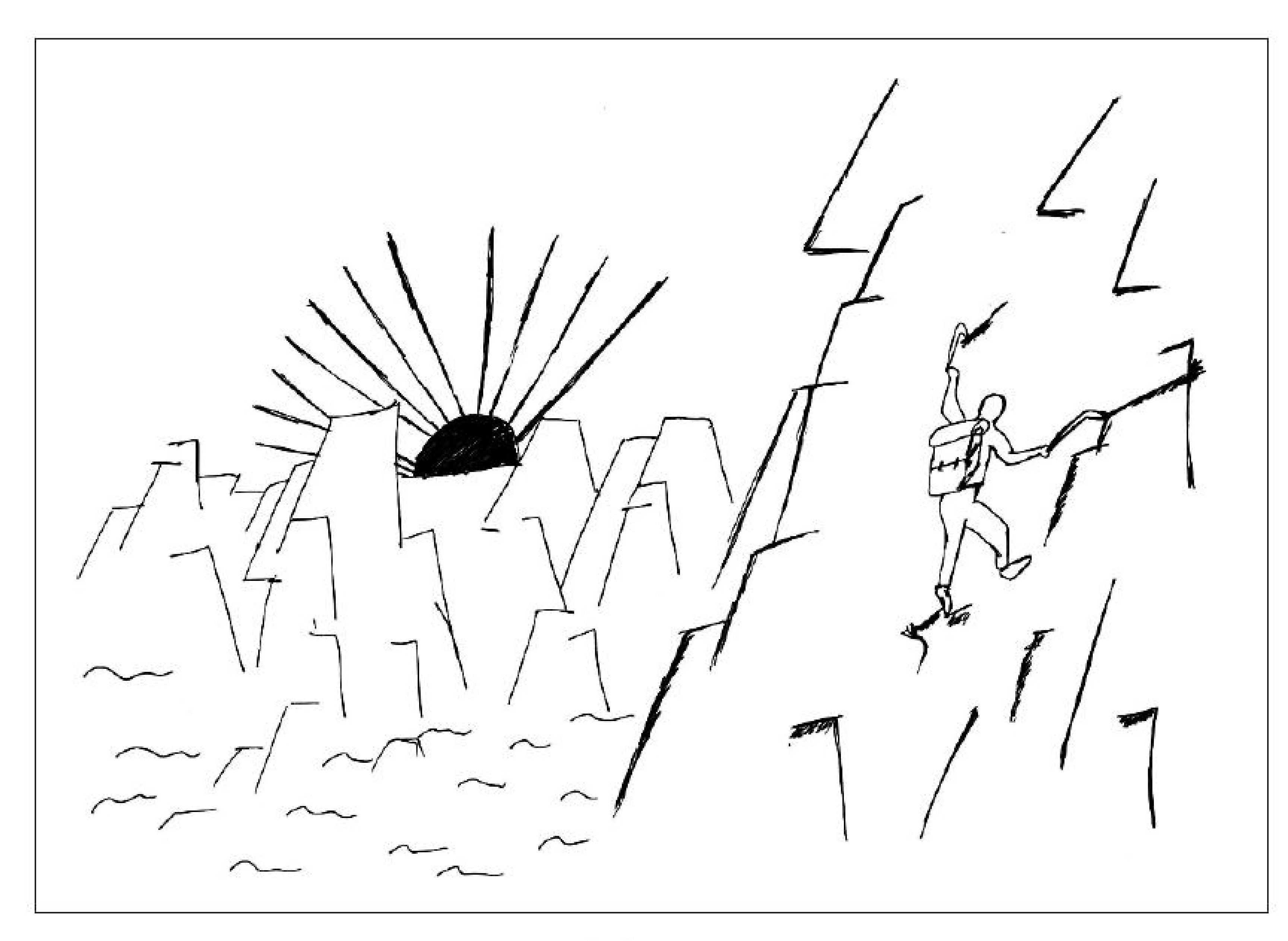


图 13-3

小宇的画中的山很多，正在攀登的山也难以看到顶点，山非常陡峭，没有常规路线可走，只能借由手上的工具进行攀登，说明小宇面对自己当下所要解决的困难还是有较大的压力的。但是画面中的人物轮廓勾勒得很清晰，人物本身也为登山做好了充足的准备，可见小宇本人对于自己有充分的认识，对遇到的困难也有清楚的认知，表示他做好了充分的准备，要一步一个脚印努力解决问题。小宇在画面的左侧画了大量的山峰以及一轮太阳，小宇认为这些云雾缭绕的山峰是他在攀登途中遇到的风景，而徐徐升起的太阳预示着画中时间是一天中的早晨，由此反映出虽然有压力，但是小宇本身对于当下的情况还是可以接受的，面对学业和工作如何兼顾的问题虽然有些忙乱，但正在解决问题的过程当中。朝阳则代表了他的活力和信念，他相信自己能够解决这些问题。景色主要陈列在左侧，也表示小宇对于过往的一些美好事物是十分眷恋的。画中人物的攀登方式比较中规中矩，说明小宇自己也认为目前解决问题的方式的效果不够理想，目标不够明确，需要进行详细的目标规划。

三、提升抗挫力

绘画实践任务：鸟笼添加画

绘画指导语：请先画一个鸟笼，然后在鸟笼基础上增加任意的符号、文字、图片、

人物、动物等，使其成为一幅完整的画作。请在15分钟内完成。

画完以后，请你思考以下问题：

（1）讲讲你所画的这幅鸟笼添加画。

（2）这次的绘画给你带来了怎样的不同感受？

（3）你有了怎样的提升和感悟？

接下来我们看看其他同学的作品和故事。

《笼中鸟》

小侯，大二理工科学生，平时上课认真，在校担任多个学生干部职位，既是班级的班长，又在学生会任职，从某种意义上说是老师的好帮手、同学们的好榜样。但是最近，小侯同学感到压力很大，新学期自己的工作计划没有得到老师的认可，上交的活动方案也没有被采纳。同时，迎新期间被新生问到大学期间应该如何度过的时候，小侯回想自己一年的大学生活，感觉虽然忙碌却又无所收获。

为此，小侯画了一张鸟笼添加画，如图13-4所示，希望从中找到答案，提升自己。

小侯同学的鸟笼添加画，让人感到不是很愉悦。小侯在画中画了两个鸟笼，每个鸟笼里都有一只小鸟，两个鸟笼都是没有门的笼子，值得注意的是小侯的两只小鸟都非常小，同时都面向太阳。画面的左上角是耀眼的太阳，图画中左侧和中间有两棵果树，树上结满了果子。画面整体线条较为流畅，但画面单调。

经过与小侯的交谈合一了解到，他在绘画的过程中，感觉到十分压抑，自己仿佛就像笼中鸟被束缚着，看着蓝天白云、花草树木，十分渴望飞到笼子外面去。

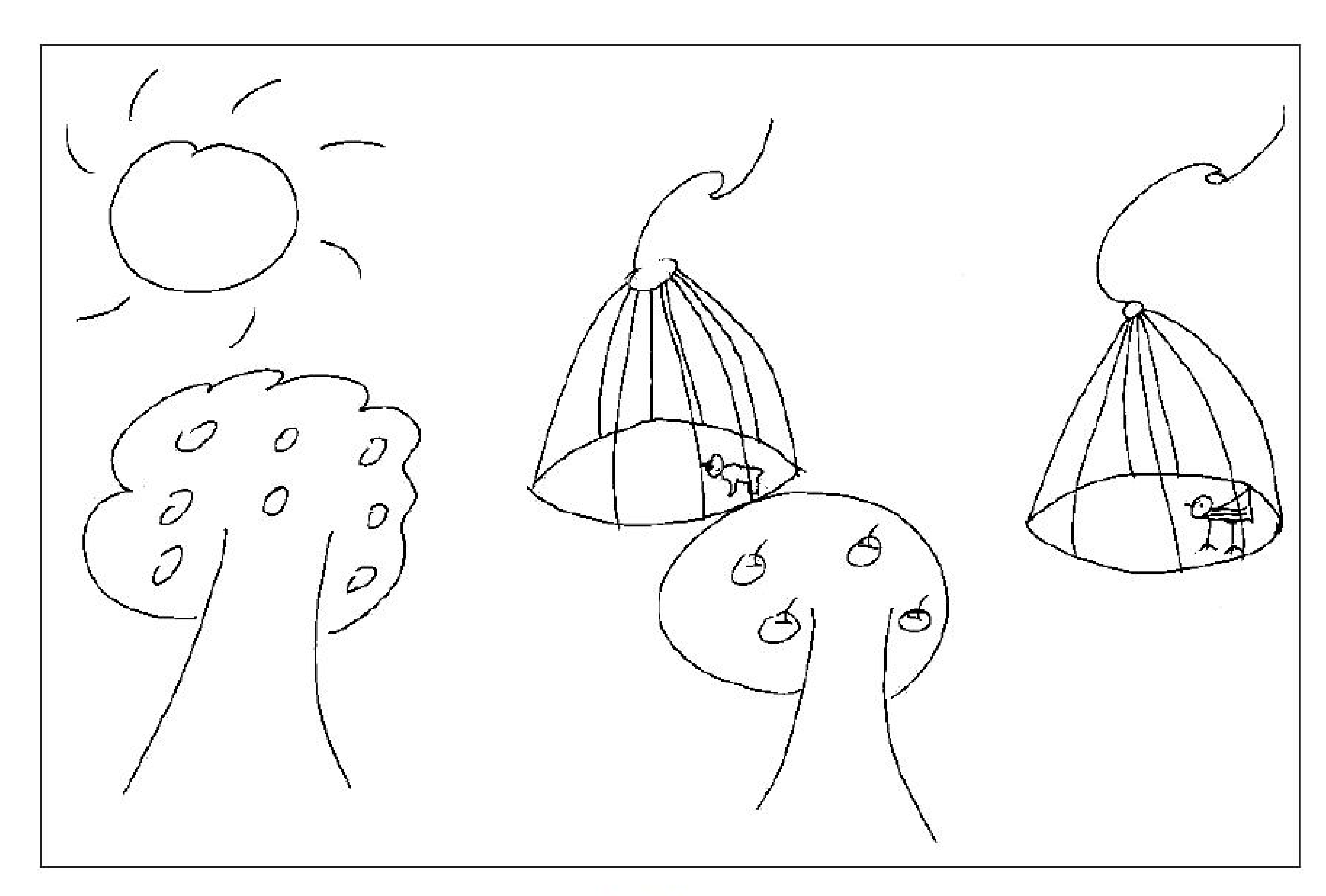


图 13-4

笼中鸟本身就象征着小侯目前的状态可能是被现实束缚着，压力比较大。而且体型过小的鸟，也表示小侯自身的无力。树木果实累累，说明小侯心中目标太多且不分主次或者说并不明确自己想要什么，比较盲目。画中的太阳和树木都是生命力的象征，笼中鸟又面向太阳，说明小侯本身想挣脱束缚，提升自我，实现目标。

结合小侯同学的现实情况，我们建议他能够首先给自己做一个较好的规划，明确自己的目标。通过学习和交流，不断提升自己的生活、学习、工作能力，从而提升自己的抗挫折能力。在面对小困难和小失败的时候，能够重新审视自己，坚定目标，做出调整，积极面对。同时，不要忘了向身边的伙伴寻求支持和力量！

四、提升选择力和决断力

我们先来看一个小故事。

火车站，一个扳道工正走向自己的岗位，去为一队徐徐而来的火车扳动道岔。这时在铁轨的另一头，还有一列火车从相反的方向驶进车站。假如他不能及时扳动道岔，两列火车必定相撞。这时，他无意中回过头一看，发现自己的儿子正在铁轨那一端玩耍，而那列开始进站的火车就行驶在这条铁轨上。

是抢救儿子，还是扳动道岔避免一场灾难？他可以选择的时间太少了。那一刻，他威严地朝儿子喊了声“卧倒！”同时，冲过去扳动了道岔。一眨眼的工夫，这列火车进

入了预定的轨道。那一边，火车也呼啸而过，孩子毫发未伤。

生死关头，在亲人和一群陌生人之间抉择，需要的不仅是勇气还要有决断力，在短短几分钟甚至几秒钟里，他无法深思熟虑，几乎是靠本能去决定。这个勇敢的扳道工靠自己出众的决断力，不仅救了自己儿子的性命，更是保证了两辆火车上所有乘客的安全。

绘画实践任务：十字路口

绘画指导语：想象你自己处在一个十字路口，把你想到的场景画下来。

画完以后，请你：

（1）描述一下你所画的画面。

（2）处在十字路口的你，看着眼前的路是什么感觉？

（3）你知道你要去的目的地吗？

（4）在你去往目的地的路上，你会遇到障碍吗？障碍是什么？

（5）如何能够突破或者跨越障碍，去到目的地？

（6）结合现实，对你的启发是什么？

下面我们来看看其他同学的绘画故事。

《十字路口》

倩儿是个北方的姑娘，读大一，性格爽朗，但是对于自己所学的专业有些不满意，因为与自己之前想象的差距越来越大。于是她有些犹豫，不知道要继续读还是要换专业，图 13-5 所示是她画的《十字路口》。

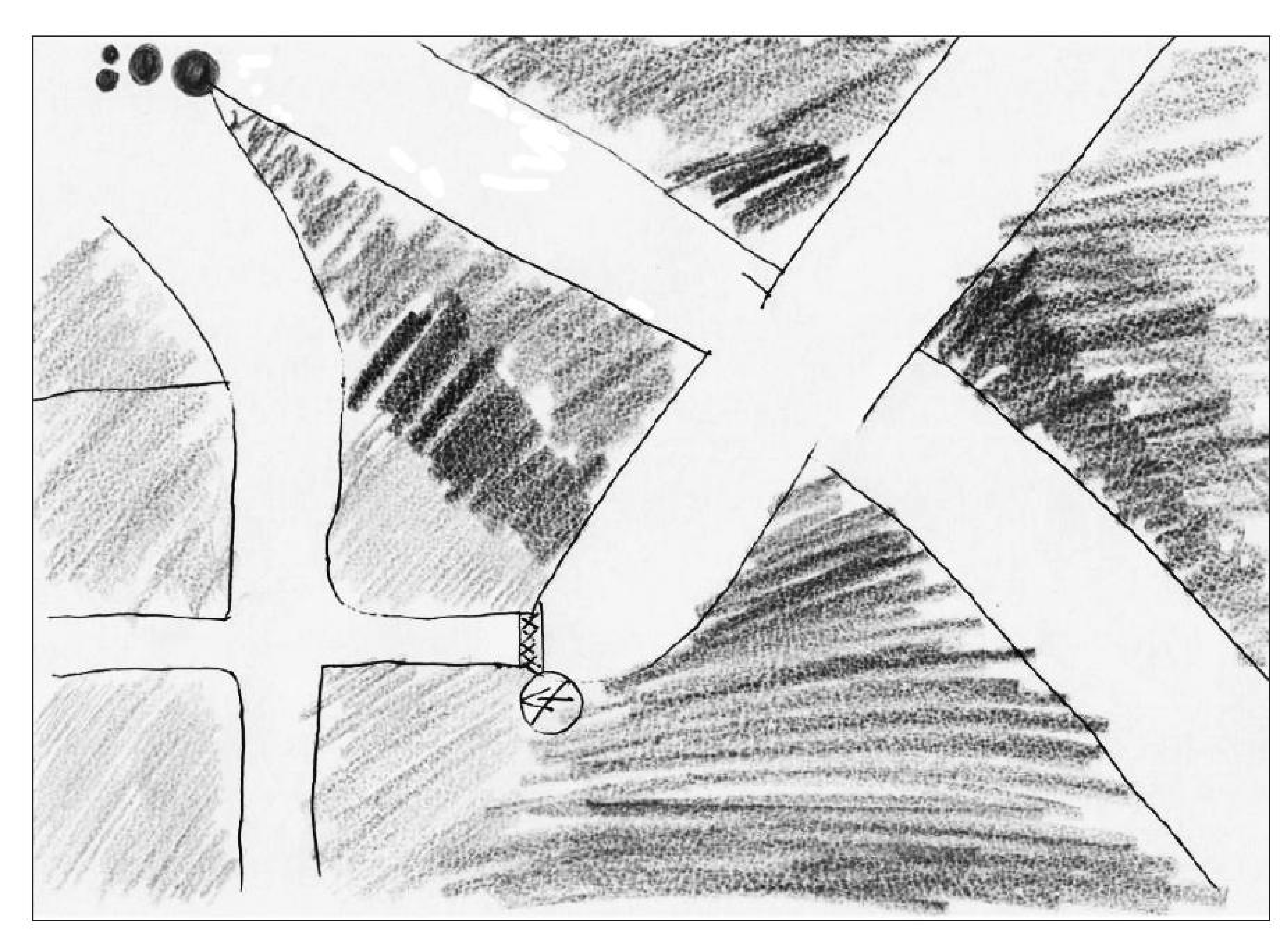


图 13-5（原图见彩插图）

倩儿说，她画的是两个十字路口，左侧的十字路口是正路，用了蓝绿色填充，是自己喜欢的部分，而右上角的十字路口是斜着的，像是“邪”路。这两个十字路口有两处相接，一个是在中下部，旁边还有一个“禁止向左”的标志，想要表达的是：这里禁止左行，只能向右。而此刻的自己是处在这个交界地带，只是静静地待在这里。因为自己想回到左侧绿色的路上，但回不去，不想走右侧的红紫色的路，既怕走错，又离蓝绿色的路更远了，所以倩儿不知道要怎么办，很迷茫。

当合一问到倩儿左上角相交的路时，倩儿说她没有意识到这里画的路是相通的，也许继续向前走，还能回到自己原本想要去的路上，但是还是不确定。合一又问倩儿：在什么情况下，倩儿才会继续走呢？倩儿说当她明确路是通向自己要去的地方，她就会继续走。合一继续问倩儿：是不是知道自己要去哪儿？倩儿想了想说：知道。合一问倩儿：能不能在图上标注出来？倩儿毫不犹豫地在画面左上角，用四个大小不同的绿色的点表示那就是她的目的地。画完以后，倩儿说，她明白其实自己并不迷茫，她知道自己要什么，只是害怕走错路或者走冤枉路。现在看来，只要自己心意已定，一定能走到自己想要到的目的地。

倩儿的这幅画画得很大，说明倩儿很有自信，所以她的迷茫只是暂时的，而且倩儿明确知道自己要去的目的地，只是看不清眼前的路，目前选择了观望和等待。

《背影》

拉拉是一个喜欢安静的女孩，已经读大二了，按说已经很适应大学的生活了，但是她常常会遇到一个问题，就是遇到事情她总是翻来覆去地想，以至于延误了事情的进展。比如会到最后一刻才去扛着巨大的压力写论文，并告诉自己下次一定要早点写，但是到了下次还是到了“死线”才行动。图 13-6 所示是她画的主题画，并且取名为《背影》。

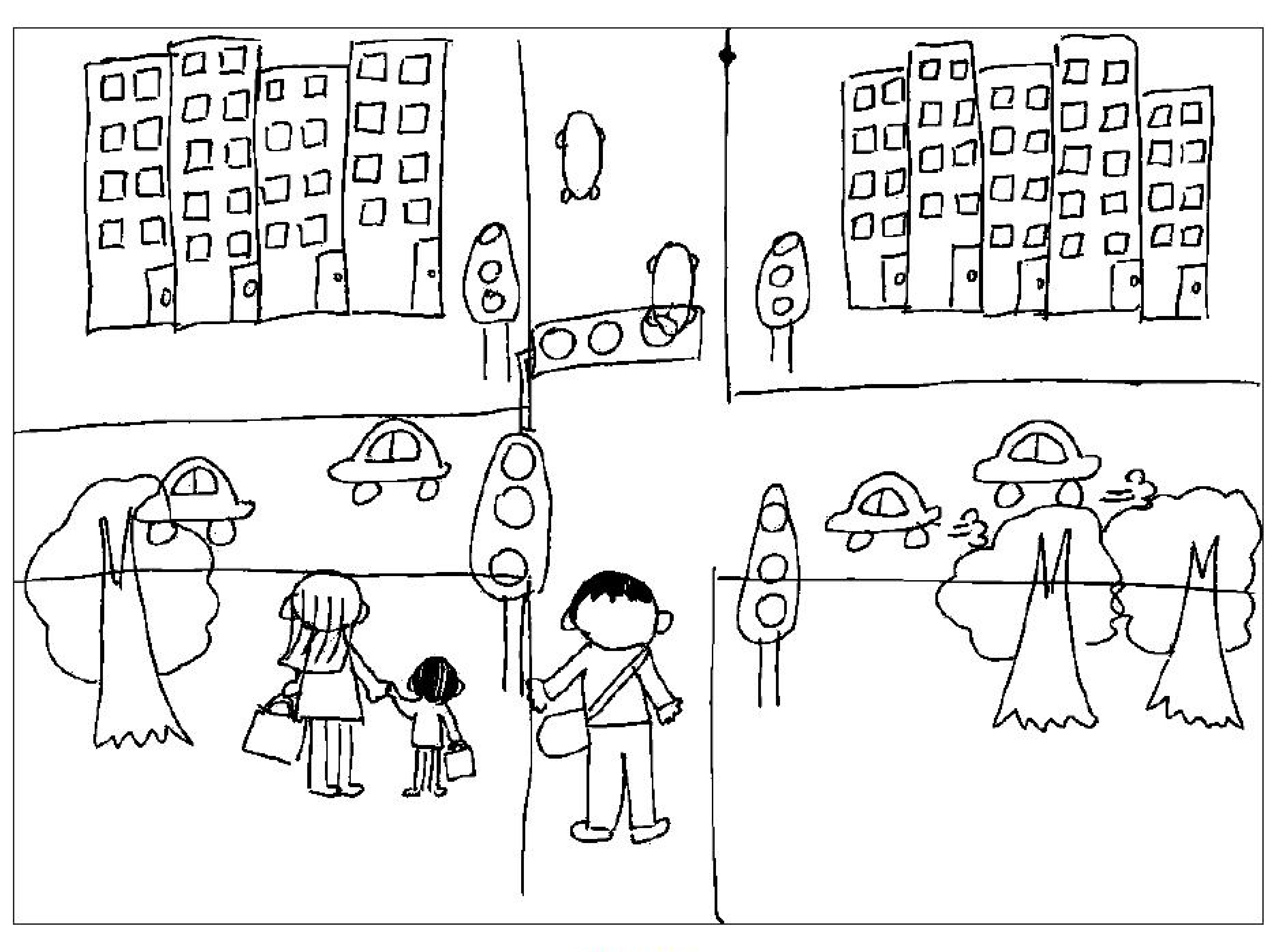


图 13-6

拉拉说她画的这幅十字路口画中，车水马龙，远处画了高楼大厦，近处有三个人，左下角是母女两个人，手牵着手，路正中央的这个人是自己，但是画成了男生的样子，拉拉希望自己能够像男生一样坚强一些。画面中的自己看着母女两人觉得有些羡慕，因为她感觉自己很孤独，一个人站在大城市的十字路口，感觉到很大的压力，也很迷茫，她觉得自己有很多要做的事情，却怎么也无法迈出步子。

合一问拉拉：“你觉得没办法迈出步子最大的障碍是什么？”拉拉说：“主要是害怕做不好。总觉得被别人看着，如果做不好会很丢人，所以习惯性地不断思考，直到觉得事情万无一失的时候才做，其实就是害怕失败，输不起。”合一继续问拉拉：“如果你站在路中间，不断地想‘我到底要先迈左脚还是迈右脚’，而后面过来一辆车你会怎么办？”拉拉愣了一下说：“我知道了，意思是说管它迈哪个脚，先要走起来，否则就会把

自己逼到死路。”

拉拉的这幅画中有三个人的背影，说明拉拉处于逃避的状态，她逃避的表现就是想得多，怕出错。她有能力，但就是不行动，而越是没有行动力，就越是心虚，由此形成恶性循环。

五、时间管理

先来看下面的小故事。

哲学课上，老师站在教室前面注视着讲台上摆着的几样东西。他首先拿起一个空的罐子，说道：“人的一生都要活一次，虽然对广大的宇宙来说我们不过是一个小小过客，但我们有能力去完成任何事情，真的，任何事情，如果我们善用时间的话。”

然后，他开始往里面装高尔夫球，装满后，他问学生们：“罐子是不是满了？”

学生们回答说：“是的。”

接着老师拿起一盒小石子，一边往罐子里装一边搅动，小石子在高尔夫球之间纷纷滚动着。等到再也装不下时，他又问学生们：“罐子是不是已经满了？”

学生们回答说：“是的。”

于是老师再拿起一袋沙子往罐子里倒，细沙很快地流入石子和高尔夫球之间，填满了空隙。他还是问学生们：“罐子是不是已经满了？”

学生们又一起大声回答说：“是的。”

老师又从桌上拿起了一瓶啤酒往罐子里倒，直到啤酒充满。

学生们都笑了。

“现在，”老师说，“我要你们把这个罐子想象成自己的人生。高尔夫球代表着重要的事情，包括你的家庭、你的健康、你的热情；小石子代表着其他重要的事，像你的车子、工作、房屋；沙子就是其他一些小事。”

“如果你们首先把细沙装进罐子，”他接着说道，“那就没有空间放小石头或高尔夫球了。人生也是一样的道理。如果你把所有时间与精力都耗在小事上，你就不会有时间去在意真正重要的事情，也不会有时间专注在那些能让你真正感到高兴的事上，先把高尔夫球顾好，也就是真正重要的事，因为其他的东西都只是沙子而已。”

一个学生举手问老师：“教授，那么啤酒代表什么呢？”

老师笑了：“我很高兴你问了这个问题，啤酒代表着不管你的生活有多紧凑，仍然都

有空当能与朋友把酒言欢。”

时间管理的策略——四象限法则

四象限法则（见图 13-7）是时间管理理论的一个重要观念，是指应有重点地把主要的精力和时间集中地放在处理那些重要但不紧急的工作上，这样可以做到未雨绸缪，防患于未然。在人们的日常工作中，很多时候往往有机会去很好地计划和完成一件事，但常常却又没有及时去做，随着时间的推移，造成工作质量的下降。

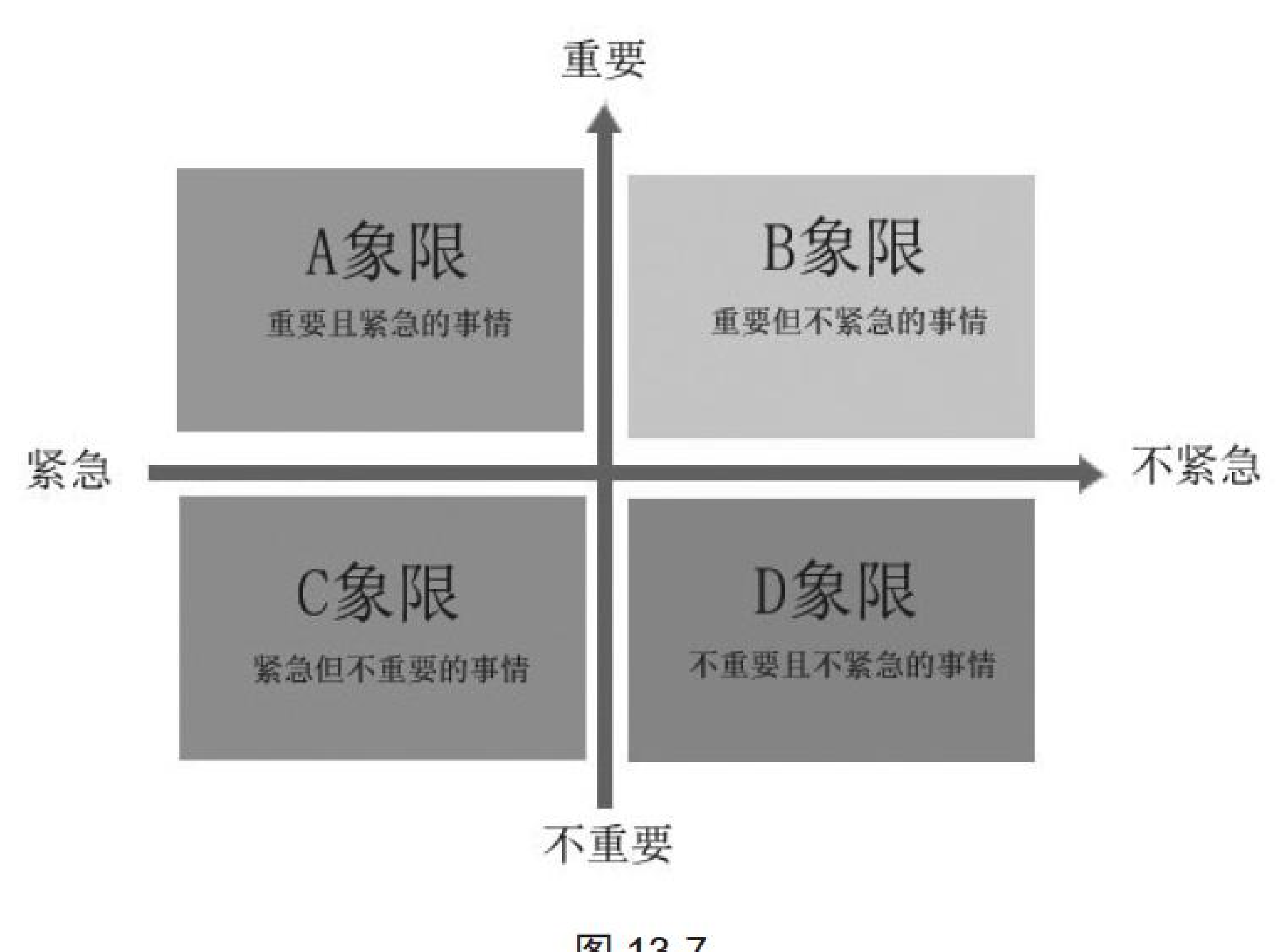


图 13-7

第一象限（A 象限）：重要且紧急的事情，这一类的事情具有时间的紧迫性和影响的重要性两个特点，无法回避也不能拖延，必须首先处理，优先解决。比如重大项目的谈判，重要的会议工作等。

第二象限（B 象限）：重要但不紧急的事情，不具有时间上的紧迫性，但是，它具有重大的影响，对于个人或者企业的存在和发展以及周围环境的建立维护，都具有重大的意义。

第三象限（C 象限）：紧急但不重要的事情，这些事情很紧急但并不重要，因此这一象限的事件具有很大的欺骗性。很多人认识上有误区，认为紧急的事情都显得重要，实际上，像无谓的电话、附和别人期望的事等事件都并不重要。这些不重要的事件往往因为它紧急，就会占据人们的很多宝贵时间。

第四象限（D 象限）：不重要且不紧急的事情，大多是些琐碎的杂事，没有时间的紧迫性，没有任何的重要性，这种事件与时间的结合纯粹是在扼杀时间，是在浪费生命。

发呆、上网、闲聊、游逛，这是终日无所事事的人的生活方式。

因此，把主要的精力有重点地放在重要但不紧急这个“象限”的事务上是必要的。要把精力主要放在重要但不紧急的事务处理上，需要很好地安排时间。一个好的方法是建立预约。建立了预约，自己的时间才不会被别人所占据，才能有效地开展工作。

绘画实践任务：画时间饼图

时间饼是手帐里最常见的，用来规划时间、记录时间的工具。顾名思义，就是把时间在圆饼里表现出来（见图 13-8）。

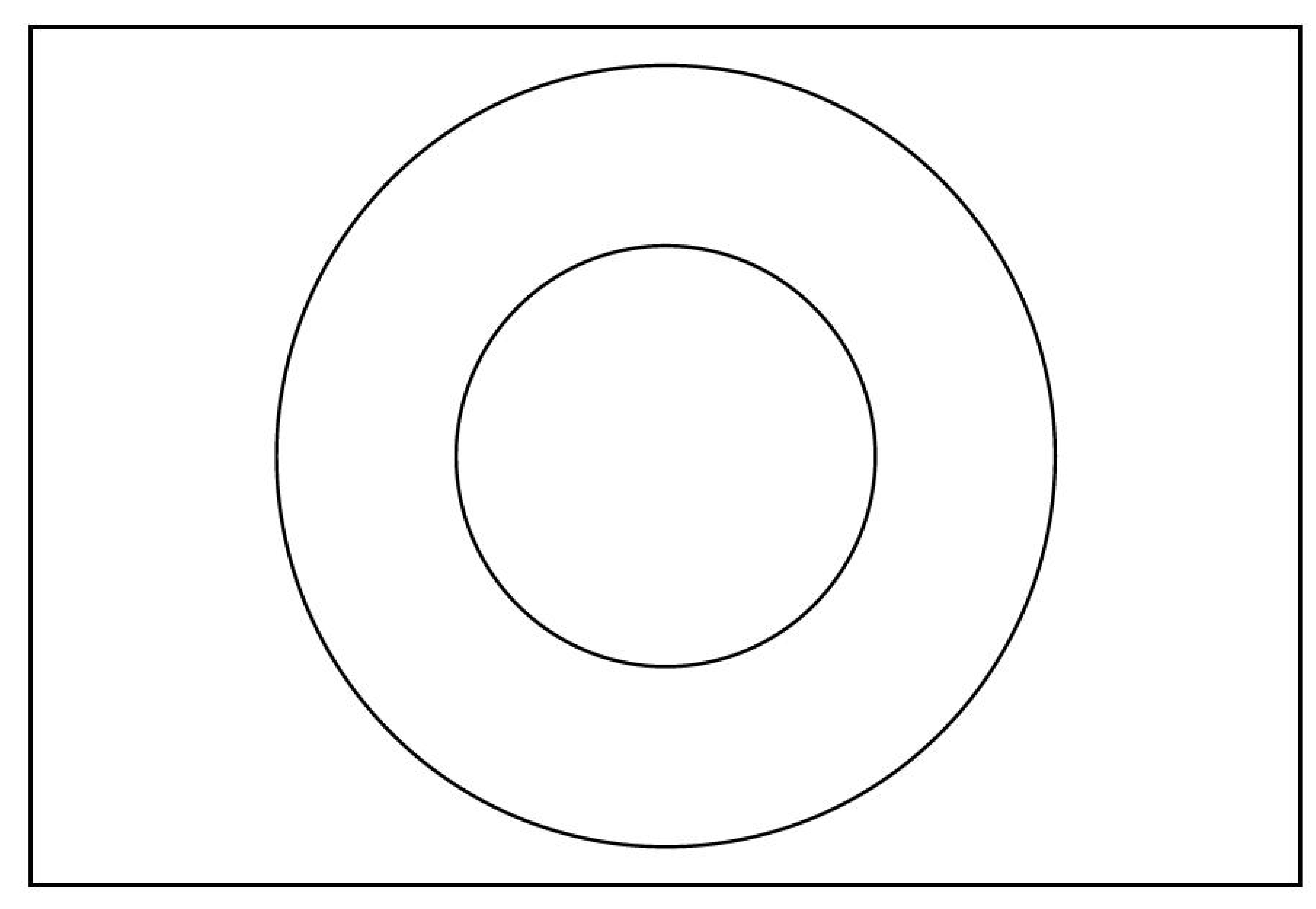


图 13-8

请你对自己的时间做一个规划，可以是一天、一周、一个月，然后把时间和要做的事情画在时间饼里面，并按照时间饼所画的内容去执行。

Chronodex（见图 13-9）是近年来最流行的时间饼测试方式之一，时间饼方式多种多样，没有固定的模式。比如合一可以随便画个圆，用自创的方式区隔好时间段，然后标记上事项计划，虽然很简单，但也是有效的时间饼记录工具。

那么合一就以 Chronodex 为例介绍一下时间饼的用途，Chronodex 是一个简单的圆饼图，从早 6 点到晚上 9 点（最初的 Chronodex 并非 24 小时制的），早上 6～9 点区域和晚上 6～9 点区域在角度上是重合的，虽然简单，但是可以塞下很多行程，既可以用于记录不重叠的行程，也可以用于记录时间上重叠的行程。将四象限法则的要点和 Chronodex

相结合，打造出属于我们自己的时间计划，既能高效利用时间还可以把每一天都过得充实有意义。

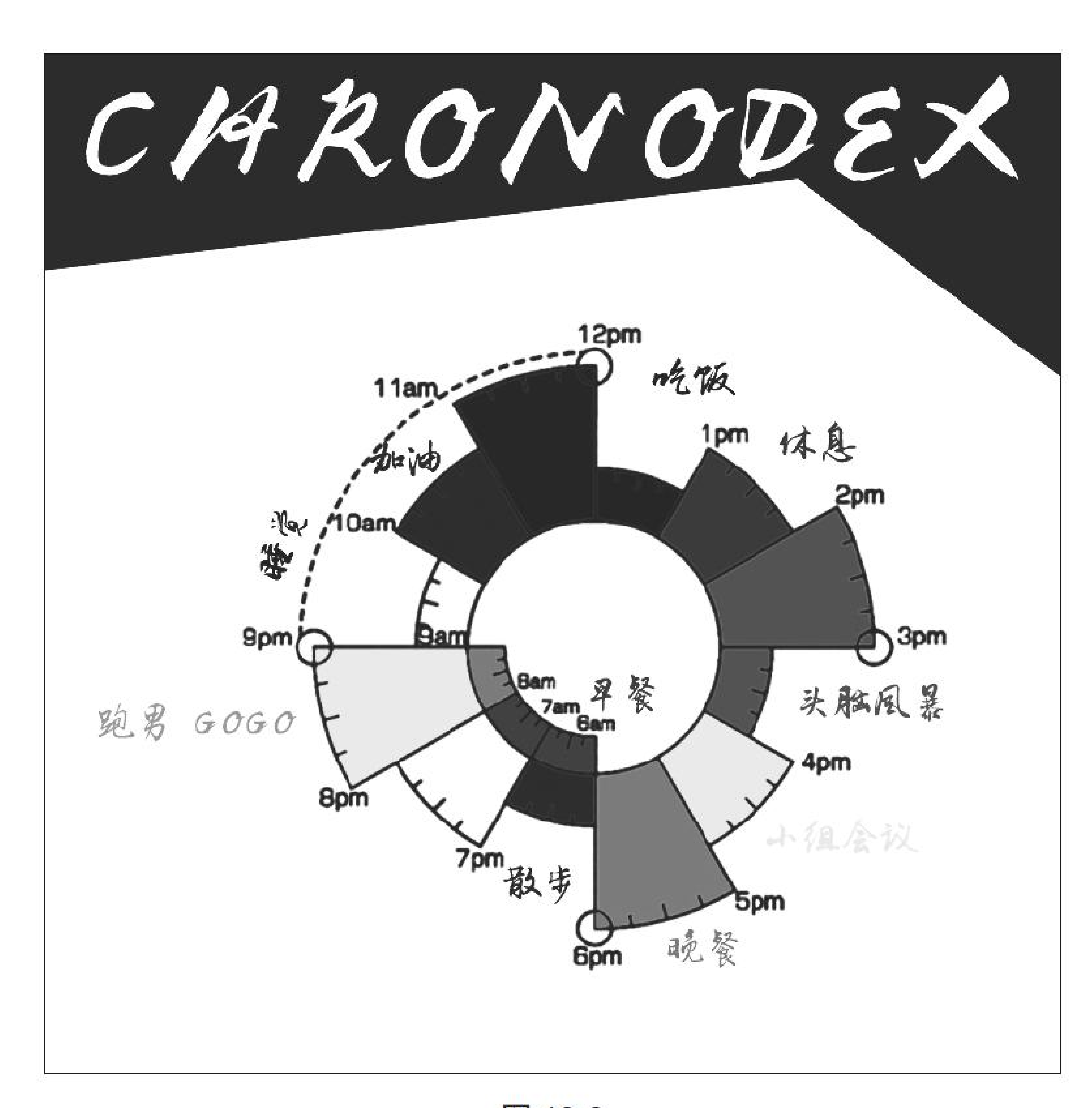


图 13-9



无法割舍的痛

我们所谓的“无法割舍的痛”其实就是我们内心曾经经历过的创伤或是对我们身心造成一定影响的不愉快的事情。有些伤痛我们甚至一辈子都无法忘怀，会严重影响我们自身的发展，我们要做的就是正确面对创伤，寻求积极的方式来降低甚至是消除其对我们身心的不好的影响，从而提升自己的抗压、抗挫折能力。

我们成长的路上总会经历一些创伤事件，比如父母严厉的训斥、被人嘲笑、失恋、高考落榜等，这些创伤可能导致我们缺乏安全感，对他人不信任，自尊、亲密关系受损，等等，甚至产生创伤的代际传递。我们只有从内修复“心理创伤”，才能真正解放人的固有思想、行为，才能让生命重新充满能量。

第一节　如何应对危机事件

如果遇到心理危机事件，您会怎么做呢？先让我们来看这样一段故事。

张海迪，1955 年秋天在济南出生，5 岁患脊髓病，胸部以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她艰难的人生。她无法上学，便在家自学完成中学课程。15 岁时，张海迪跟随父母，来到山东聊城农村，她给孩子当起了教书先生，她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪自学多门外语，还当过无线电修理工。

全世界著名生物学家达尔文，在进行了几年的航海考察活动以后，身体变得十分虚弱。但他还是完成了进化论，给后人留下了宝贵的精神财富。而世界闻名的女科学家、曾经两次获得诺贝尔奖的居里夫人，在丈夫遭遇意外不幸逝世、自己的肺病也越加严重的情况下，仍然坚持化学研究。这种勇于战胜困难的精神是每一个成功人士所必备的素质。

我们的生活中不都是美好，有的时候也需要面对身边发生的危机事件。

一、危机应激源

应激源属于一种刺激，它有刺激的属性，即作用的强度、频度与时限。一般说来，应激源刺激程度越大，发生频率越高，持续时间越长，引起的应激反应越强，对机体的影响也就越大。

大学生心理危机事件形成的应激源主要有四种类型。

（1）严重的心理障碍和精神疾病，如躁狂抑郁症、精神分裂症等。

（2）重大的自杀事件。

（3）自然及社会环境的重大或突然变故等。

（4）重大凶杀案件，如马加爵事件等。

这些事件的爆发往往突如其来，不可控制，且隐含巨大危险，具有高强度、高频率、时限长的特点。因此，教师在处理这些心理危机事件的过程中常处于一种高应激状态。相关研究都表明，如果个体长期处于一种高应激的状态会对身心造成损害。从实质而言，对大学生心理危机事件的处理过程已经形成了教师心理创伤的应激源。

二、危机干预的故事

《我去找老师》

我们的大学校园里会有各种突发的危机事件，由于没有发生在我们自己身上，所以觉得事不关己，因此忽略了这种潜在危机。合一想告诉你，多了解一些关于危机干预的事件，或许在关键时刻对我们自己和我们身边的朋友会有重大帮助。

下面合一来给大家讲一个危机干预的故事吧，这是切实发生在我们身边的故事。

小晓是一名大一学生，入学一个月后，一天她未请假就私自离开了学校，老师、同学给她打电话，却一直未联系上。经过了解才得知，她是去某高校找一位很有影响力的教师了。小晓不爱与人讲话，以至合一无法与其良好沟通，于是合一就让她画了一幅画，通过绘画内容找到了沟通的切入点。经过进一步的了解合一发现，小晓想去寻找的这个人，事实上并不存在，而是她自己幻想出来的，我们最终也得到了医院的确切诊断结果，小晓患有精神分裂症。

图 14-1 所示是合一叫小晓画的一幅房树人画。

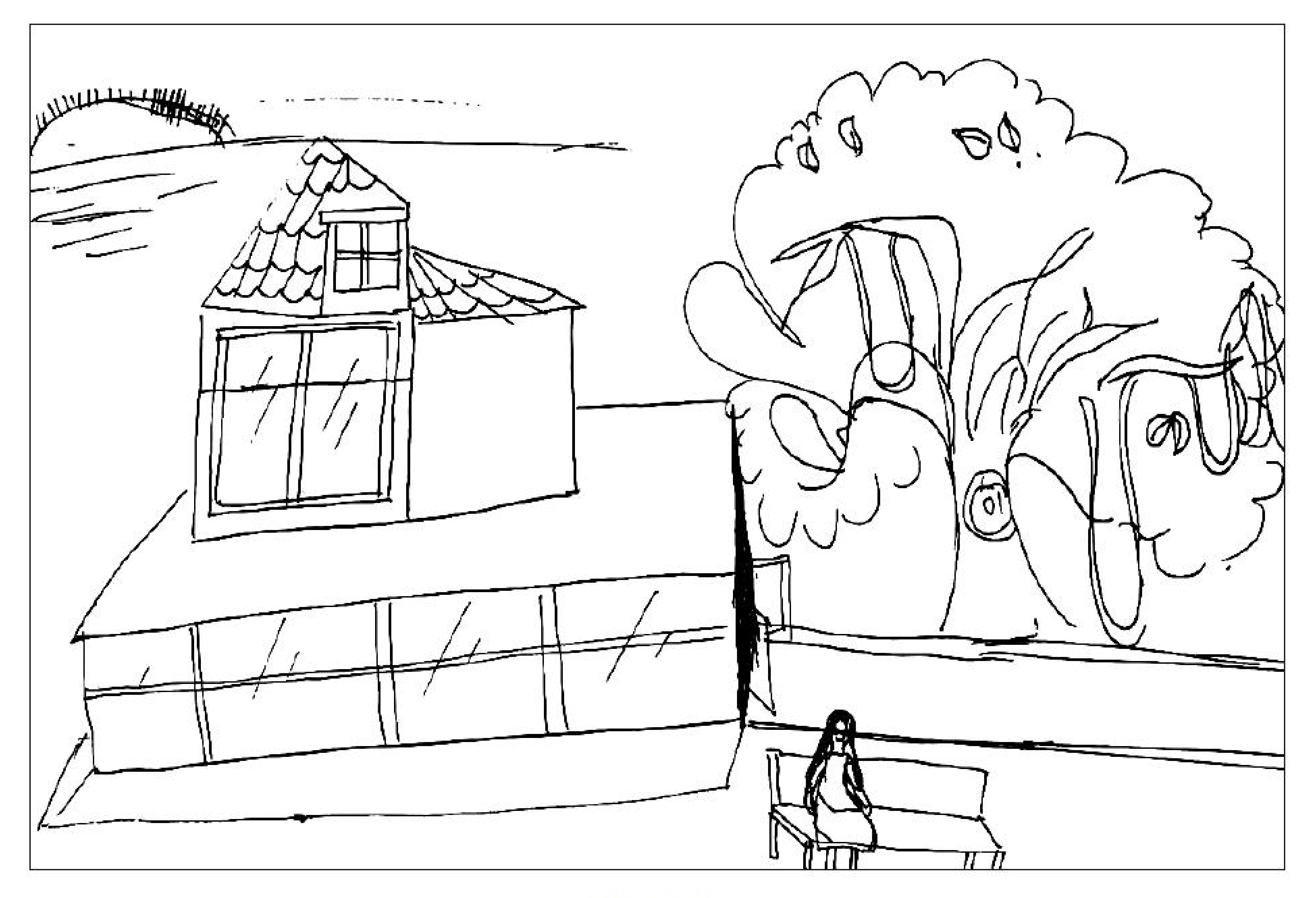


图 14-1

小晓的画比较大，显示其可能是以自我为中心，对周围环境感知无力，并且带有攻击性，也比较自信。画面总体位于画纸中下方，说明她关注感情世界，留恋过去的生活；她内心可能存在不安全感，不能客观地认识环境中的人和事。她的笔触较重，说明其要求过高，可能有追求完美的个性，情绪可能很焦虑，内心存在不安的感觉。

房子很特别，是一个多层的房子，说明画者在人际交往中有回避、隐藏的倾向，防御性较强；仔细描绘屋顶瓦片也反映了画者比较追求细节，是个完美主义者。正面窗户上的玻璃都有两个小道道，小晓解释说："玻璃是会反光的，从外面看如同镜子般，看不到里面，而里面可以看见外面的事物。"说明画者想法比较单纯，内心并不是开放的，有一定的防御心理，却渴望与外界交流。门在侧面的墙上，墙是涂黑的，小晓说这个门不仔细看是发现不了的，说明她思想可能比较独特，有潜在的压抑情绪。门是打开的，也表明画者渴望得到他人温暖的情感，渴望自己走出去。屋顶上有天窗，显示出画者想象力丰富，希望得到别人的帮助，渴望得到温暖。

树在右侧，下垂的树冠说明小晓可能意志力薄弱，缺乏决断力，情绪低落，不乏抑郁表现。树干较为粗大，说明其成长过程中受到的关爱、滋养较多，也可能存在攻击倾向。没有画树根说明其内心可能存在一种不踏实感。树枝下垂，表明画者可能易冲动，

有攻击性，情绪比较紧张。有的树枝并没有与树干连接，代表画者可能喜欢幻想，有不切实际的想法。树上有稀少的树叶说明小晓可能情绪较为低落。树干上有一个树洞，小晓自己说那是一个神奇的空洞，代表其希望得到关爱，需要依赖他人。

在房子和树的前面画了一个坐着的女孩，说明个体能量低，有无力感，对感情有需要。长长的头发说明画者性格比较温和，渴望被关爱呵护。涂有阴影的眼睛说明画者可能有幻想。耳朵藏在头发中表示其可能喜欢偷听或窃听，好奇心比较强。强调嘴巴，说明画者想表达又不知如何表达，比较焦虑不安；细长的脖子，说明其想有所成就，出人头地，且依赖感比较强；小小的肩膀，代表自卑感，压抑，退缩逃避，不敢面对；没有画手，说明其在行动上不是很自信；过小的躯体，体现出内心的自卑感；细小的腿，代表缺乏安全感；裙子，显示画者关注外在形象，爱美，注重仪表。

合一给小晓的建议就是：首先，到医院就诊进行专业治疗；其次，小晓生活中对自我的要求不必太高，最好能慢慢接纳当下的自我，能够加强和人沟通的能力，尤其是和家人的联系与交流，用温暖弥补安全感的不足；再次，有困难能及时求助，可找朋友家人倾诉，也可以到咨询中心找专业老师求助，不要过分压抑自我，日常生活中注意调节情绪，有压力要及时合理宣泄；最后，有机会多锻炼自主能力，从自主学习到积极参与学校组织的活动，给自己展示的机会，慢慢接纳自我，更加自信。

第二节　如何化解创伤事件

一、压力下的求生法则

【画一画】曲线添加画

“曲线”，确切地说是山形曲线。它形如平原上突然出现的一座大山，阻挡了前行的道路，它所暗示的是我们所面临的压力。山形添加画，意在测验画者的抗挫折力，观察画者是如何应对生活中的困难与挫折的。这条曲线，将帮我们揭示不同的人在压力之下所采用的求生法则。

绘画指导语：看看如图 14-2 所示的曲线图案，想想它带给你什么样的感受。假如它就是曾经阻挡在你面前的一座山，它让你想起了什么？把它画出来。

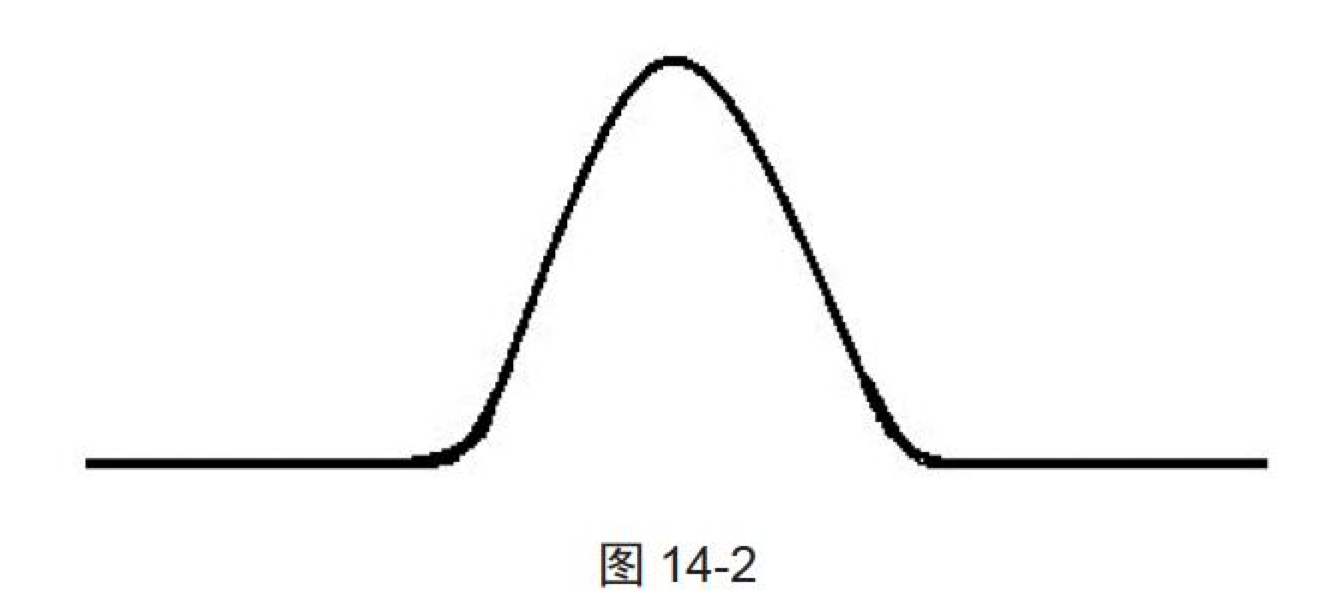


图 14-2

跟随合一的脚步一起来学习曲线添加画吧。面对生活中阻止我们前进的压力或障碍，我们要勇敢地翻越它，等待我们的会是不一样的风景。

我们来看看其他同学的故事。

《飞得更高》

小红是一名大三的学生，最近舍友闹得很不开心，再加上准备考研，她的压力特别大，使得她接近崩溃。在合一的指导下，她画了如图 14-3 所示的名为《飞得更高》的曲线添加画。小红是个有个性的女孩，她擦去了曲线右端的横线，画上了一道斜着向上的线，形成了远近不同的山。还有一个充满动漫色彩的太阳、一个蘑菇房、一条蜿蜒的石头小路、一个开心的小女孩、三只海鸥和错落有致的云朵，还有一棵大树。整体画面简洁清晰，动静分明，体现了小红是一个充满自信并且阳光开朗的学生，对未来有着无限的向往。



图 14-3

我们设置曲线添加画测试，是为了测验画者的抗挫力，观察画者是如何应对生活中的困难与挫折的。在这幅曲线添加画中，山一方面是压力的象征，另一方面也表明画者想要有所依靠；左上添加了飞翔的海鸥，左上方添加了温暖的太阳，体现出画者在面对压力时，更多是以一种积极的心态去面对，为自己的目标不懈地努力，并且期待更多的温暖与支持。虽然有一些紧张焦虑情绪，但还是拥有一颗乐观的心。一条弯曲的小路从过去延伸到未来，也说明小红还是渴望将自己的人际关系调整得更好。

小红有着坚忍的个性，在困难与压力下，她更多选择积极、勇敢地去面对，就像飞翔的海鸥一样不懈地努力着。有些压力是我们必须要面对的，在战胜困难或是压力之前，这座山永远都是一个阻碍，一旦我们勇敢地去面对它，它就成为我们前进的动力。压力其实并不可怕，可怕的是自己还没去尝试就已经被压力打败了，所以合一建议大家无论遇见什么样的压力与困难，直接面对也许会有意想不到的结果。

二、创伤修复

绘画实践任务一：安全岛

安全岛其实就是我们心灵的栖息地，它可以是任何一种让我们感到安全的事物。比如有的人在外面的世界展现出的形象就是一个女强人，一回到家放下了那副强势的面具，就变得温柔可爱了，那么“家”就是她的安全岛。因为在这里她可以得到全身心的放松，安宁、平静地做自己想做的事，而不用在意别人的目光。每个人生活在这个世界上，多多少少都会遇见挫折或是不愉快的事情，我们需要一个港湾来给受伤的心灵疗伤，也可以在那里做真正的自己，这便是安全岛的意义与价值。

安全岛绘画指导语：将你的安全岛画出来。

画完以后，请你：

（1）描述一下你所画的安全岛。

（2）在安全岛你有怎样的想法和感受？

（3）画完安全岛你的心情是怎样的？

（4）安全岛是你心灵的港湾，你如何利用好这个资源？

我们来看看其他人的安全岛故事。

《小历的安全岛》

小历是一名大三的学生，性格偏内向，有时候想法也比较消极。失恋带来的难过和烦恼总是影响着她的心情，她放不下前任，总会想起他，无法集中精力做任何事情。她恐惧早上睡醒时的那一刻，以致睡眠不好，她还时常不安，觉得没有安全感、孤独。小历有时很矛盾，很想有人陪在自己身边，最不喜欢一个人独处，爱多想，有时会自卑、不自信，看不到未来，渴望与人交谈，但又无法开口，时常将心里话憋在心里。她也不敢再去付出和喜欢上别人，在人际交往中总是小心翼翼，患得患失。小历希望自己变得阳光积极，能静下心来做自己该做的事。

为此，小历画了如图 14-4 所示的安全岛，希望从中得到解答。

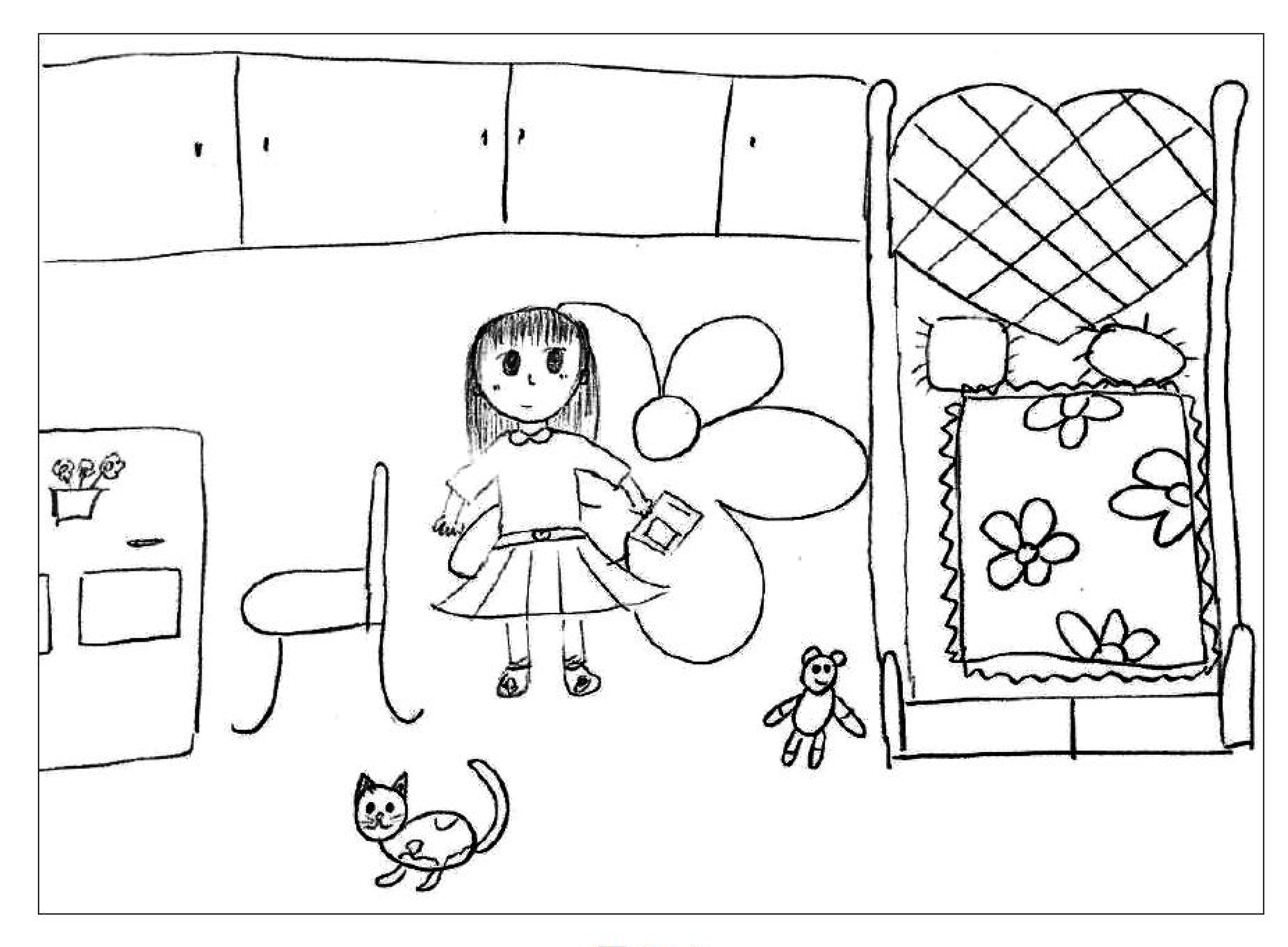


图 14-4

第十四章

无法割舍的痛

小历画的安全岛看上去让人有一种很温馨的感觉，画面正中间是一个衣着很精致漂亮的小女孩，她手里拿着一本书，靠在一个很大的花形靠垫上。小女孩的左边是她的书桌，右边的床占了画纸很大一部分。床边有个玩偶，还有一只猫。左边有椅子和桌子，最后面勾画出长方形的柜子。小历介绍，这是自己的卧室，画中小女孩大约六岁大，这个小女孩代表自己，喜欢娃娃，渴望拥有一只属于自己的猫咪。过程中，她很认真地画着自己的安全岛，内心十分平静。画中的娃娃和猫都代表小历渴望陪伴，尽管在现实中可能无法满足，但是在自己的安全岛中可以实现自己的愿望，也能得到内心的平静。

通过对小历的进一步了解，合一发现，小历很希望被关注，渴望被他人照顾和支持，也是一个爱美的女孩。小历之所以渴望陪伴和关注，是因为小时候爸爸常年出差，令她产生了孤单感。谈恋爱之后小历将小时候缺失的父爱全部寄托于自己的男朋友身上，失恋后这种孤独感又卷土重来，所以她很想有人陪在自己身边。

小历虽然目前面临着一定的困扰，但是她在积极努力地改变着自己，现在已经敢于面对现实，她的内心也越来越坚强，心情一天比一天好。我们每个人都是自己的上帝，只要有信心去做一件事，肯定会有所收获。所以首先从改变我们的内心开始。

绘画实践任务二：聚宝盆

很多时候我们总是觉得自己一无是处，遇到挫折就被击倒了，殊不知我们其实有很强大的精神“宝藏”——聚宝盆。聚宝盆是我们心灵的藏宝阁，里面装满了解决困难的法宝和战胜挫折的利器。

聚宝盆绘画指导语：画出你的“聚宝盆”。

画完以后，请你：

（1）描述一下你所画的聚宝盆。

（2）聚宝盆里都有哪些东西，对于你的意义是什么？

（3）画完聚宝盆你的心情是怎样的？

（4）你是否在聚宝盆中找到了战胜困难的法宝？

下面我们来看看其他同学的聚宝盆故事。

《小历的聚宝盆》

在安全岛的基础上，我们发现小历同学已经找到了那个属于自己的心灵世界，开始勇敢地面对自己的困难，而且情绪方面都有了好转，她的精神状态有了很大的变化。于是在安全岛的基础上，我们继续引导小历进行“聚宝盆”的绘画实践任务。图 14-5 是小历的聚宝盆。

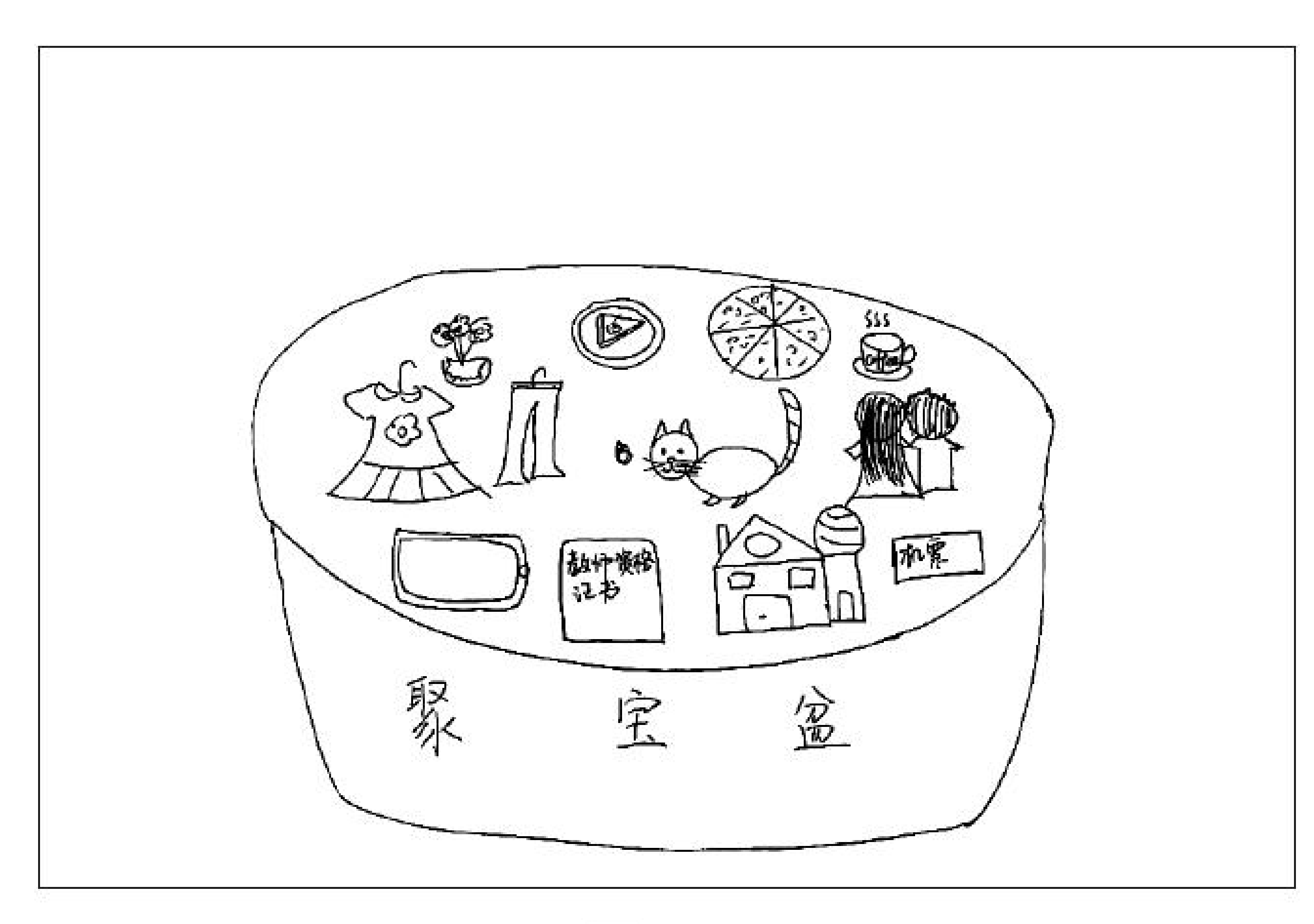


图 14-5

她画完便激动地讲了起来：“这就是我的聚宝盆，外表有些像大元宝，因为一说到聚宝盆我首先就想到了古时候的元宝，就想按它的样子来画。”

合一：它是什么材质的呢？

小历：材质很特殊，可以说是各种宝物合成的，非常漂亮，我很喜欢。

合一：那你能给我介绍下里面都有什么宝物吗？

小历：当然可以，我都迫不及待想给你讲讲了。我非常喜欢花，因为我觉得花是女生的最爱，也可以给我带来好心情。然后是裙子，我也超喜欢穿裙子，裙子上我还画了一朵花。我喜欢逛街买衣服，逛街的时候总是特别开心，有烦恼也会忘得一干二净。我的聚宝盆里还

有蛋糕和披萨，我的梦想是吃遍天下美食也不胖。然后我画了咖啡，我觉得坐在咖啡厅看着窗外的世界，品着自己的咖啡，很惬意。我是一个喜欢安静的人。中间画的是一只猫，我特别想拥有一只猫。然后我画了一对情侣，我希望他们能够长长久久地在一起，虽然我现在失恋了，但是我渴望拥有一个完美的伴侣，可以疼爱我，照顾我，能够容忍我的小任性。我一定要振作起来，好好地充实自己，好好地努力，让自己变得更加优秀。接着我画了一部iPhone，生活中不能没有手机，我可以随时给爸爸妈妈打电话，也是为了满足社交需要，人不能脱离社会而存在。现在我在准备教师资格证的考试，我以后要当一名人民教师，完成自己的梦想。我还画了一座城堡，我想住在城堡里，温馨而又浪漫。最后画了一张机票，我一直以来都有一个梦想，就是和我最爱的人一起环游世界，这就是我的聚宝盆里面的宝物。

绘画实践任务三：心灵会客厅（我的内在资源）

我们每个人都拥有丰富的内在资源，有些是与生俱来的，而有的则是在我们的成长过程中不断地积累起来的，这些都对我们有重要意义。今天合一在会客厅（会客厅里的朋友可以有很多，包括勇气，毅力，自信……）来介绍其中的两个朋友，一个叫“力量”，他一直存在于你的内心，或许是你的精神领袖，或许代表高大的你，代表的是你的内心帮助你克服困难的部分。另一个朋友叫“智慧”，在工作、生活、学习中，你一直都表现得非常出色，这些一定都和“智慧”分不开。让我们一起来和这两位好朋友见见面吧！

会客厅指导语：合一要邀请你去寻找你的心灵会客厅，那里很安全，也很安静，在那里你可以和任何你想见的朋友约谈。今天会有两位朋友来拜访，一位叫力量，一位叫智慧。场景内容可以随意设置，想画什么就画什么，画的这两位朋友也不一定必须是人物，也可以是任何你想画的事物，一切都由你来做主。

画完以后，请你：

（1）描述一下你所画的会客厅。

（2）从小到大，“力量”和“智慧”给了你怎样的帮助？

（3）画完会客厅你的感受是怎样的？

（4）会客厅的朋友可以有很多，如勇气，毅力，自信……你还可以从中学到什么？

《心灵的会客厅》

聚宝盆拥有无穷力量，寻找自己的聚宝盆就是为了激活我们潜在的内在资源。当激活了之后就要继续寻找内心的内在资源，犹如作战一般，一鼓作气，乘胜追击，直到战胜困难，以使自己能更加坚强和勇敢地面对生活的不如意。从安全岛到聚宝盆，再到会客厅，都是一脉相承、循序渐进的。跟随合一一起去看看小历同学的会客厅吧（见图 14-6）！

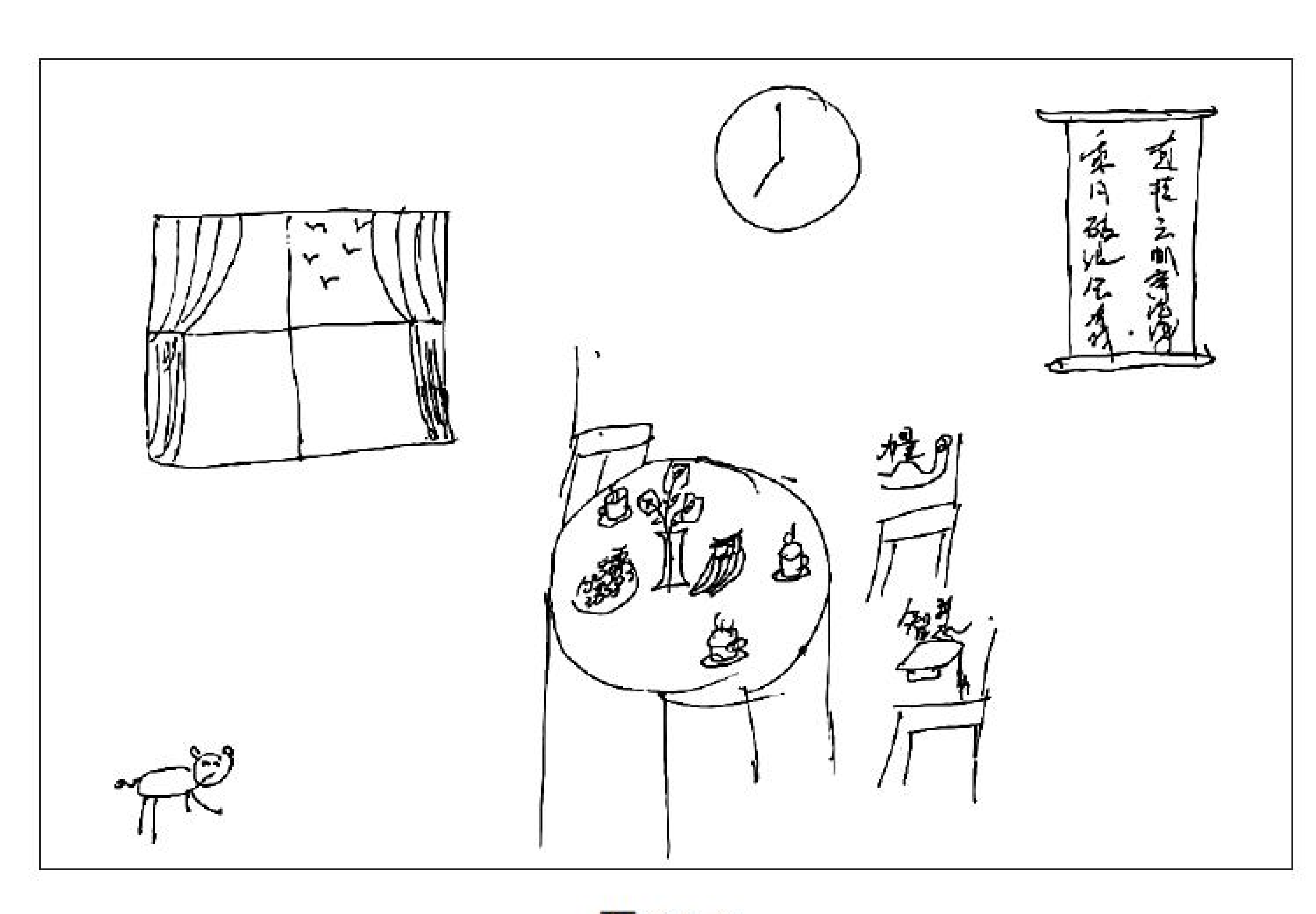


图 14-6

合一：你能给我介绍下你的会客厅吗？

小历：当然可以，正中间是一张餐桌，上面有花瓶、水果和咖啡，力量和智慧坐在我的对面。力量我画的是一个充满肌肉的胳膊，我觉得这个能够代表力量，虽然我是个瘦瘦的小女生（偷笑），智慧画的是一个博士帽，我是名学生，一生中会花费大量时间来完成学业，而在求学的路上也是我们自己增长知识、阅历和智慧的过程。我觉得博士帽最能代表我内心的智慧，因为我会为了学业而一直不断地努力。墙上挂着一个表，时间是七点，我还年轻嘛，也是一天中最好的时间——晨读时刻。右边挂着一幅画，画上是李白的《行路难》的名句：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”左边是我家的窗户，还能看见外面的海鸥。最左下角就是我一直想要拥有的小猫咪（嘿嘿）。

第十四章

无法割舍的痛

合一：哇，你的会客厅真的是不一般，我真的很羡慕呢！那么请你来谈谈从小到大力量给予你的帮助都有哪些。力量一直存在于你的内心，或许是你的精神领袖，或许代表高大的你，代表的是你的内心帮助你克服困难的部分。你可以给力量起一个你喜欢的名字。

小历：那我就叫她妮妮吧。

合一：让我们一起来和妮妮聊聊天吧！妮妮你好，非常欢迎你来到这里，我想问一问，你在小历的身上都扮演了哪些角色呢？在哪些方面给小历做出了重要贡献？

妮妮：我更多时候是一个默默无闻的角色，但是在她失恋的时候或是遇见其他挫折的时候，我总是默默地陪伴着她，给予她面对困难的力量。我知道她是一个需要关怀和陪伴的女孩子，我是她内心的一道火光，不会让她迷失自我。

合一：你太棒了妮妮，你做了这么多，也没有跟小历说过，你一直默默奉献，真的太让人感动了，太让人敬佩了！小历啊，刚刚我跟妮妮交流的你都听到了吗？你有那么棒的朋友帮助你，她一直在默默地帮助你，你可不可以当面感谢妮妮为你做的一切呢？你看着身边的妮妮，看着她的眼睛，真诚地感谢她吧。

小历：妮妮，谢谢你为我付出的一切，今后我会振作起来的，你给了我面对困难的勇气和支持。

合一：现在你可以再看一下妮妮，用手拉着她的手，把她的手放在你的心中。接下来，我们一起和智慧来交谈，第一次见到你就觉得你很亲切、柔和，不管做什么说什么都是那么亲切，一定是有智慧在你的内心。那么你给智慧起一个名字吧。

小历：就叫丽丽吧。

合一：现在我邀请丽丽通过小历的嘴和我交流一下。你好丽丽，欢迎你来到小历的生命里，你是什么时候来到小历的身体里的？

丽丽：大约六岁吧，那时候小历就非常喜欢学习，而且喜欢思考问题，她做事认真、有耐心。一直以来，小历非常努力，积累了人生中最重要和基础的知识，也使得自己更加优秀。

合一：在工作、生活、学习中，小历一直都表现得非常出色，这些一定都和你分不开，因为有了丽丽的存在，小历才有了今天的成就，真令人兴奋和自豪。那么丽丽你做了这么多事，你跟小历说过吗？

丽丽：（没有）也是默默付出。

合一：那现在我想问问小历，刚才我和丽丽的交谈你都听到了吧，我听丽丽说了许

多，她做了那么多你都不知道。你有没有想跟她说什么呢？

小历：谢谢你为我默默付出了这么多，感谢你一直陪伴在我身边，帮助我一路走来学会学习和思考，学会量力而行，给予我智慧和陪伴。我会继续努力下去，不会辜负你的期望的。

合一：现在把妮妮、丽丽拉过来，拥抱她们一下，慢慢地把她们放到你的大脑里，力量、智慧和小历永远地融合在一起，她们会永远地支持你。她们是永远陪伴你的朋友，你会越来越感到踏实，在内心，你们三个一起手挽手肩并肩地走向未来。小历你有能力走向更好的未来，有力量和智慧的陪伴，你的内心会更加踏实。

【画一画】我的榜样（我的外在资源）

我们的成长过程中一个重要的外在资源就是榜样。因为榜样的力量，我们也一直在不懈地努力追求着，想成为榜样那样的人。想一想你从小到大的榜样，他可以是国内的，也可以是国外的；他可以是你身边的某一个人，也可以是一些故事传说中的人物。你的榜样要具有这样的特点：他也会面临困难，会遇到压力，但是，他会从容、淡定、自信地面对困难，他有力量并相信自己能够勇敢地克服困难。

《我的榜样》

合一带领你寻找完内在的资源，继而去寻找外在的资源，就如同鸟之双翼，缺一不可，二者结合可以起到事半功倍的效果。

我们的主人公依旧是小历同学，让我们一起来看看她的外在资源——榜样带给了她怎样的影响吧！图 14-7 所示是小历画下的榜样的样子。



图 14-7

小历的榜样是她的导员，同时也是她的恩师。

她的榜样使她认识到人生要上进，父母是如此不容易，认识到生命如此多姿多彩，生活原来很有意义。导员带着小历用心去感受身边人的温暖，最大化自己的善念，给予小历无限的宽容和妈妈般的爱。导员在自己的工作岗位上对学生无私奉献，她那竭尽所能帮助每一个学生积极向上的精神，是小历终身学习的榜样！

合一很高兴看到小历这一路走来的变化，她不再是刚来见合一时那般无力、迷茫、身心疲惫，而是一个聪明、懂得感恩、充满希望与力量的阳光女孩。生活中总会遇到这样或那样的打击，不要灰心与气馁，这是上天对我们的考验，这些创伤或磨难，并不是想阻止我们，而是为了让我们变得更加坚强与强大。

合一感悟：小历的成长变化是大家有目共睹的，而真正感谢的应该是她自己，合一只是一位引路人，有效的建议和方法都是建立在被接受并认可的基础上的。我们每个人内心都拥有丰富的内在资源和外在资源，要善于利用这些宝贵的资源。有些痛是无法割舍的，因为它深入我们的骨髓，刺痛我们的身心，但是我们可以去治愈和消除这些痛楚。只有坦然并勇敢地去改变，我们才可以将伤痛化为真正的力量，激励我们前进。你最大的敌人只有你自己，战胜了自己也就赢得了人生！



关系网

对于人类而言，人与人之间的关系非常重要。接下来请你进入社会关系的万花筒一探究竟！在这里，你将会看到人际关系中最真实的一面，以及人际交往方面的心理学知识。

第一节　如何在人际交往中成为“万人迷”

一、人际交往技巧

我们先来看这样一个例子。

何炅主持过许多知名节目，同时也客串了不少影视剧作品，由此被观众所熟知，同行们时常夸赞何老师的人品出众。何老师对待前辈很有礼貌，对待后辈像对待自己的弟弟妹妹一样，他因此受到众人夸赞。“细节见人品”用来形容何老师再合适不过了。

那么主持人何炅为什么会成为“万人迷”呢？关键是他熟练掌握了人际交往的技巧。人际交往技巧中有一个非常著名的 SOFTEN 法则，我们不妨了解一下！

（1）S（Smile），微笑。很多人在听他人讲话时会忘记微笑。我们在认真地听他人讲话时，容易忽略自己的表情。微笑能够表达自己的友好，并无声地告诉对方你从心底喜欢这样的交流。

（2）O（Open Posture），注意聆听的姿态。随时表现出聆听的姿态能够给对方极好的暗示，暗示对方你已经准备好了听他讲话，并且关注他的每一个观点和看法。聆听的姿态往往表现为：面对讲话人站直或者端坐；站直身体时全身要稳，站立时不要显得懒散，也不要交叉双臂抱在胸前。

（3）F（Forward Lean），身体前倾。在交谈中不时将身体前倾，以示你在专心听。

（4）T（Tone），音调。交谈时声音、音调给对方造成的影响其实高于内容本身。声音的高低、语速、音量、声调都会对谈话的效果产生重要影响。

（5）E（Eye Communication），目光交流。对商务人士来讲，目光的交流会影响他人对你的信任评价。

（6）N（Nod），点头 。偶尔向对方点头，不只表示你的赞同，同时说明你认真地听了他的讲话。

二、亲密关系的“四大杀手”

第一大杀手——争执谁对谁错，即总认为自己是对的，对方是错的。

第二大杀手——我的心是好的。当你说“我的心是好的”的时候，其实已经无情地伤害了对方。

第三大杀手——你应该。当我们说“你应该……”时，就把自己当成了老师、法官、父母一般的角色，无形中给对方施加了压力。

第四大杀手——婴幼儿综合症，表现为：等着要，要不到就闹，闹不成就离开。

所以，想要让亲密关系变得越来越好、越来越融洽，就一定要避开这四大杀手。但这并不容易，因为在亲密关系中，**我们的行为，往往会被不易察觉的潜意识所推动，明明想靠近，却又把对方推开了。**如果你发现自己总是处理不好亲密关系，你就该花点时间来探索一下自我，看看内心深处到底发生了什么。

三、大学校园中的人际交往问题

《为什么受伤的总是我》

大学生小溪，20 岁，来自偏远的农村，家庭经济困难。小溪在中学阶段就很少与班上同学交流，独来独往，性格内向。进入大学后，刚开始和寝室其他三个同学相处还可以，但是由于自己囊中羞涩，经常不参加寝室同学之间的聚餐、购物活动，时间长了，与寝室同学之间的关系渐渐疏远，加上彼此间有很大的性格差异，关系有点不和谐。面对如此复杂的人际关系，小溪感到十分困惑，不知道怎样处理好人际关系。她非常苦恼，

甚至出现了失眠的情况，期末的时候连考试都不想参加了，她找到学院的老师说自己想退学。

这是典型的大学生友谊受挫，从而在人际交往上出现心理障碍的案例，常见的表现有恐惧、自卑、孤僻、害羞、封闭、自傲、敌意等不正常心理状态。从高中到大学，人际交往的范围不断扩大，生理和社会方面的急剧变化使青年时期的心理发展具有迅速、不稳定、不平衡的特点，容易从一个极端走向另一个极端，遇到诱发因素容易产生困惑、矛盾、冲突，从而引发情绪和行为障碍。

《都是偏执惹的祸》

2011 年 10 月 24 日，云阳籍学生徐某追求女同学遭拒后，从西永某高校 7 楼坠下身亡。徐某和就读重庆某师范大学的女生黄某是高中同学。10 月 22 日晚，徐某邀约了黄某及另外 4 名同学在沙坪坝一起吃火锅。席间，徐某多次向黄某表达爱意，但黄某却不予理会。当晚 8 时许，徐某送黄某返校。此间，徐某多次求爱，均遭到对方严词拒绝，一气之下，徐某一把将黄某推倒在地，导致黄某头部和右手臂受伤。黄某报警，双方被带到派出所调解。后经医院检查，黄某花费医疗费 800 多元，伤势无大碍。在警方的协调下，徐某表示愿意赔偿对方 1 000 元，双方达成和解。黄某表示，徐某在高中时就追求过她，但被她拒绝了。22 日晚，当她再次拒绝徐某的示爱时，对方一怒之下竟将她推倒。24 日上午 9 时 12 分，徐某跑到该校知行楼 7 楼楼梯间，从窗户跳下，当即身亡。

2015 年 6 月 10 日傍晚 6 时许，邵阳学院一名大三女生被同校大四男生魏某持刀杀害。据悉，该男子因屡次骚扰求爱女生遭拒，由爱生恨，在学院办公楼前用水果刀猛捅女生 13 刀，女生两肺均被扎穿，当场死亡。

两名大学生，思想固执、狭隘到如此地步，他们的后果是可悲的，这是一种偏执的性格。对于年轻人来说，爱情受到挫折是很正常的事情，但他们却想不开，不是伤害了自己，就是伤害了别人。也正是他们的这种偏执，酿成了悲剧。

这两场悲剧是由于当事人性格脆弱以及心理承受能力差造成的。这给了我们这样一个警示：青少年心理教育不容忽视。面对挫折时不会调整心态，不能从失败的阴影里走出来，这样的人生是失败且悲哀的。要想改变这一现状，需要普及心理健康教育，磨炼青少年的意志。

第二节　常见人际关系问题

大学生思维活跃，兴趣广泛，思想开放，人际交往的意愿强烈。他们渴望认识新朋友，渴望让更多的人了解自己。

大学生人际交往常见的问题表现为三个方面。

一、自我意识偏差带来的人际关系问题

1. 过于自我

生活中，我们发现一对恋人争吵抑或是分手，他们都会拿这样一句话来评价对方："你总是活在自己一个人的世界里……"这其实就是在责备对方过于以自我为中心。

很多研究者认为，人际交往中的大量问题都是过于自我中心倾向造成的，这是人际关系障碍的根源，也是问题的核心所在。国内外研究学者普遍认为，过于自我中心者会产生更多的问题行为，如孤独、忧虑、抑郁、自杀、滥用药物、违法犯罪等。

自我中心者用"应该"来强化自己的心理活动，体现了一种强调自我理想化的需要、较少通情他人的强人逻辑。而当个体需要与他人需要发生冲突时，如果以自我中心化的需要状态来应付这些社会化生活中的潜规则，就会引发个体强烈的情绪反应。一旦遇到挫折，个体的自我中心感受到了打击，就会引发其强烈的情绪反应。这种情绪反应会影响到心理健康，也阻碍个体的人际交往水平。

自我中心主义最典型的表现便是利己主义，即我们通常所谓的"自私"。自私就是排斥他人的利益欲求，把利益、好处圈占起来，使之为自己所独享。埃里希·弗罗姆曾对自私有精彩描述："自私者只关心自己，他所取得的一切都是为了自己，在给予中他毫无快乐，只有在获取中方觉享受。他只依自己能从中获取什么的立场来看待外部世界；对他人的需要他全无兴趣，也不尊重他人的尊严与完整。除了自己，他一无所见，他从对他是否有用的角度来判断每一个人和每一件事。"

自我中心者无法正视自我与世界之间的真实关联。被幻觉所控制并产生幻觉的人已不再拥有正常的世界图景，在正常的世界图景里一切事物都在自己的位置上，在幻觉的世界里，一切事物都改变了自己的位置并相互混淆，都被歪曲，存在的结构遭到破坏，

一切都成了被各种欲望所控制的自我中心主义的存在物。自我中心主义的思维方式势必导致自我与他人之间的紧张和冲突，是人际失和的重要根源。

2. 过于自卑

自卑心理，一般是个体轻视自己生理、能力、家庭、地位等方面而引起的消极和反常心理状态，是由于不恰当的自我认识和自我评价所引起的自我否定和自我拒绝。自卑心理不利于正常的人际交往，主要表现为：自卑心理会影响人际交往中的情绪、个性、能力与思维。积极暗示与合理归因是克服自卑心理的重要方法。

自卑是人类社会普遍存在的心理现象。人们无论性别、年龄、文化程度、职业、社会地位、健康水平如何，都在生活中体验过自卑。自卑感是个体在与别人比较时，由于低估自己而觉得自己不如别人的一种情感体验。个体心理学之父阿尔弗雷德·阿德勒告诉我们：自卑是双向的，一方面自卑可以使我们自甘堕落，另外一方面自卑可以让我们不断前进，追求成功。但是，过度自卑是不利于身心健康的，也不利于我们良好关系网的构建。

二、个性与人际关系

由于个性导致的人际关系问题主要有以下几种。

1. 自我封闭型

自我封闭型的人表现为两种情况：一是个体不想让别人了解自己，持有孤傲的态度，只注重内心的体验，通俗地说就是活在自我的世界里；二是不知道怎样让别人了解自己，也不知道怎样去了解别人，日常生活中选择独来独往，很难融入集体，但内心也比较孤独。

2. 自我中心型

自我中心型的人在与人交往时，“我”字当先，只顾及自己的需要和感受，不考虑他人。说话不顾及场合、时间和对象，不考虑他人的情绪。高兴的时候可以手舞足蹈，眉飞色舞；生气的时候郁郁寡欢或者乱发脾气。

3. 猜疑嫉妒型

猜疑心理是一种因主观推测而产生的不信任的复杂情感体验。猜疑心过重的大学生

在人际交往中常表现为敏感多疑、小心谨慎、戒备心强，对人冷淡，因而难以交到知心朋友。而嫉妒心强的大学生通常把别人的快乐、别人的成功当作他们自己的痛苦，总是担心别人会超过自己，很难看到他人的闪光点。

4．好面子型

有些大学生在人际交往中执着于面子问题，把自己的自尊心摆在首位。例如，因为一件小事而引起的冲突，本来只要通过一个微笑、一声招呼、一声道歉就能解决，往往由于双方都顾忌面子，都不会主动承认错误，最终导致人际关系的疏远。

5．敌意对立型

敌意对立是一种心理防御状态，也是一种不健康、不和谐的心态，于人于己都不利。人处于敌对状态时，肾上腺素不断分泌，脸红心跳，使心脏负担加重，人的正常身体机能遭到破坏。敌对情绪还人为地制造了一种恶劣的环境，你对别人敌视，别人也会对你敌视。久而久之，便形成了恶性循环。在这种环境下工作的人，必然觉得度日如年。

三、家庭与人际关系

我们的家庭关系从出生时就开始了，家庭关系为我们以后的沟通技巧以及人际关系状况打下了基础。原生家庭关系通常反映我们对父母亲的依恋程度，早期的亲密关系通常来说都形成于右脑占主导地位阶段，这种与父母形成的亲密关系类型将持续到我们成年，也将影响我们社交的方方面面。

原生家庭亲密关系通常来说分为四种类型：安全型、回避型、矛盾型和混乱型。这四种家庭关系类型下形成的人际关系类型是截然不同的。

1．安全型

安全型亲密关系的家庭中，父母能快速、准确地理解婴儿传递的信息，迅速且始终如一地对孩子的需求做出反应，心态积极。通常来说这种家庭中长大的孩子，性格开朗活泼，自尊心强，求知欲强，适应力也强，在社交中非常擅长观察他人的情绪，并能积极响应。通常来说，他们友好而又非常容易相处，是社交中非常受欢迎的人。

2. 回避型

回避型亲密关系的家庭中，父母往往会忽视婴儿的需求，也不鼓励孩子哭泣，表现冷淡。这种家庭长大的孩子，通常来说性格也较为冷漠，他们生性多疑，难以相信自己的另一半，不愿意与他人分享自己的内心感受，而且喜欢沉浸在自己的世界中，不会有意识地去了解他人，长大后通常会有社交恐惧症。

3. 矛盾型

矛盾型亲密关系的家庭中，父母对孩子行为的反应前后不一致，对于孩子的心理状态有时会注意，有时会漠不关心。这种家庭长大的孩子，性格多变，在社交关系中常常让人摸不着头脑，让周围人也觉得困惑，无法与他人进入深层次的交流。《天使爱美丽》中那个古灵精怪的女孩就有这样的特征，她的性格总是很矛盾，所以她的内心世界尤为丰富。

4. 混乱型

混乱型亲密关系的家庭中，父母经常辱骂孩子，不注意孩子的自尊，行事非常冲动，而且情绪很低落。通常来说，这种家庭长大的孩子，最容易自卑，对自己没有正确的判断，常常属于社交中的沉默者。《简·爱》中的家庭女教师就是出生在这样的家庭，她内心是孤独的，也不擅长社交，而最终是爱情改变了她。

这四种原生家庭关系中，安全型是最好的一种类型。但是绝大多数家庭都没有足够好的家庭关系，对于每个成年人来说，你想更好地改善自己的人际关系，首先必须意识到原生家庭对你的影响，通过对原生家庭的回溯，有目标地调整我们的认知，才能修复好自己的人际交往方式。

第三节 绘画实践园地

看了这么多由于人际关系不佳引发的问题，你是否也在扪心自问：自己的人际关系是否和谐？如果你的人际关系出现了问题，你是先责怪别人呢，还是会反观自身？人际关系出现了问题，双方都会有一些责任，别人是不容易被你改变的，所以你首先可以改变自己，改变自己的思维方式、处世态度和心情。

第十五章
关系网

一、绘画化解自我意识偏差带来的人际关系问题

绘画实践任务一：让你不舒服的人

画完以后，请你：

（1）描述一下画中的这个人。

（2）描述一下现实中的这个人。

（3）描述一下这个人让你不舒服的原因。

（4）反思自己身上是否也有这些情况。

（5）找出这个人身上的优点，同时反省一下，你自己是否也有这样的优点，如果没有，是否能向他学习，让自己变得更好，能不断成长。

绘画实践任务二：自画像

画完以后，请你：

（1）描述一下画面中的你自己和现实中的你自己。

（2）找出自己的优势。

（3）找出自己的劣势。

（4）用一段文字描述你自己。

（5）总结一下现在的感受和想法。

我们再来看看其他同学的故事。

《讨厌的 A》

如雪是一个大二的女生，与同学相处都还不错，但是与同寝室的一个女生 A 总是会发生一些冲突，如雪很不喜欢 A。有一次因为一件小事，两人甚至发生了肢体冲突，那次事件以后，虽彼此仍会礼节性地点头问好，但其实相互都看不惯。

如雪画出了这个让她讨厌的女生，如图 15-1 所示，取名《讨厌的 A》。

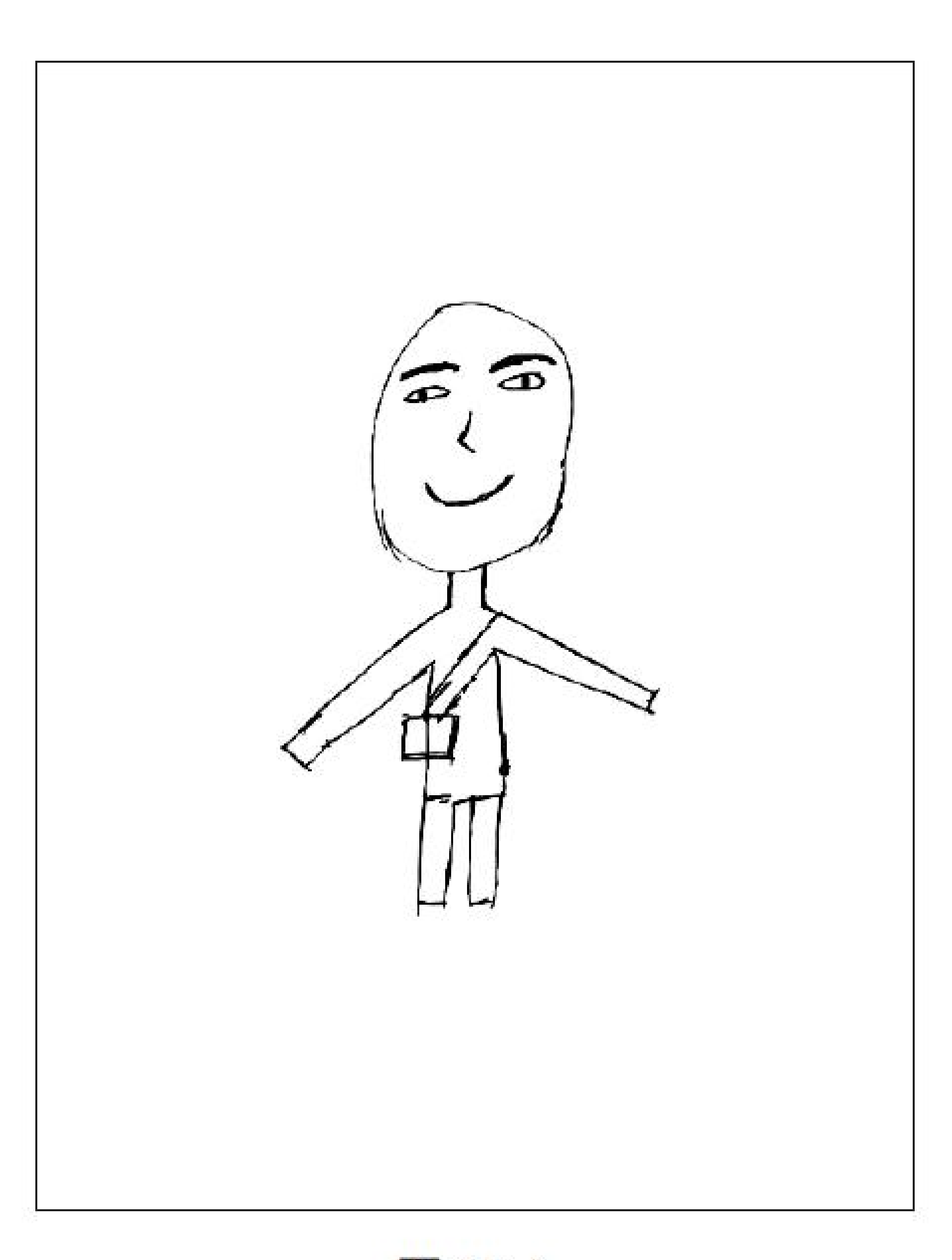


图 15-1

如雪对这幅画是这样描述的：

“让我画 A，我就觉得很厌恶，看着她也觉得很讨厌，但是我也不知道为什么画出的她是带着笑脸的。而且我没有画头发，因为我不会画，她本来长得挺美的，没有画头发就看起来怪怪的，她的眉毛长得很好看，喜欢背包，而且她的包也很好看。说到这里，

我好像觉得我讨厌她的原因大概是嫉妒她。一是因为她的美，二是因为在我向一个男生表白被拒之后不到一周时间，她就有了男朋友，而且特别喜欢在朋友圈里炫耀，让我觉得自尊受损，很难受，所以很讨厌她。”

如雪讨厌 A 的原因还包括：A 不在意别人的感受、太爱表现、经常麻烦别人。如雪又想了想，自己也是一个很情绪化的人，常常会不顾别人的感受说一些、做一些伤害别人的事情，她很讨厌这样的自己。另外如雪也喜欢表现自己，很喜欢向所有人证明自己，想得到别人的认可，这些自己都需要改正。而 A 的优势在于：做事专注，目标明确，知道自己要做什么。如雪觉得这是自己要向她学习的地方。

图 15-2 所示是如雪的自画像。

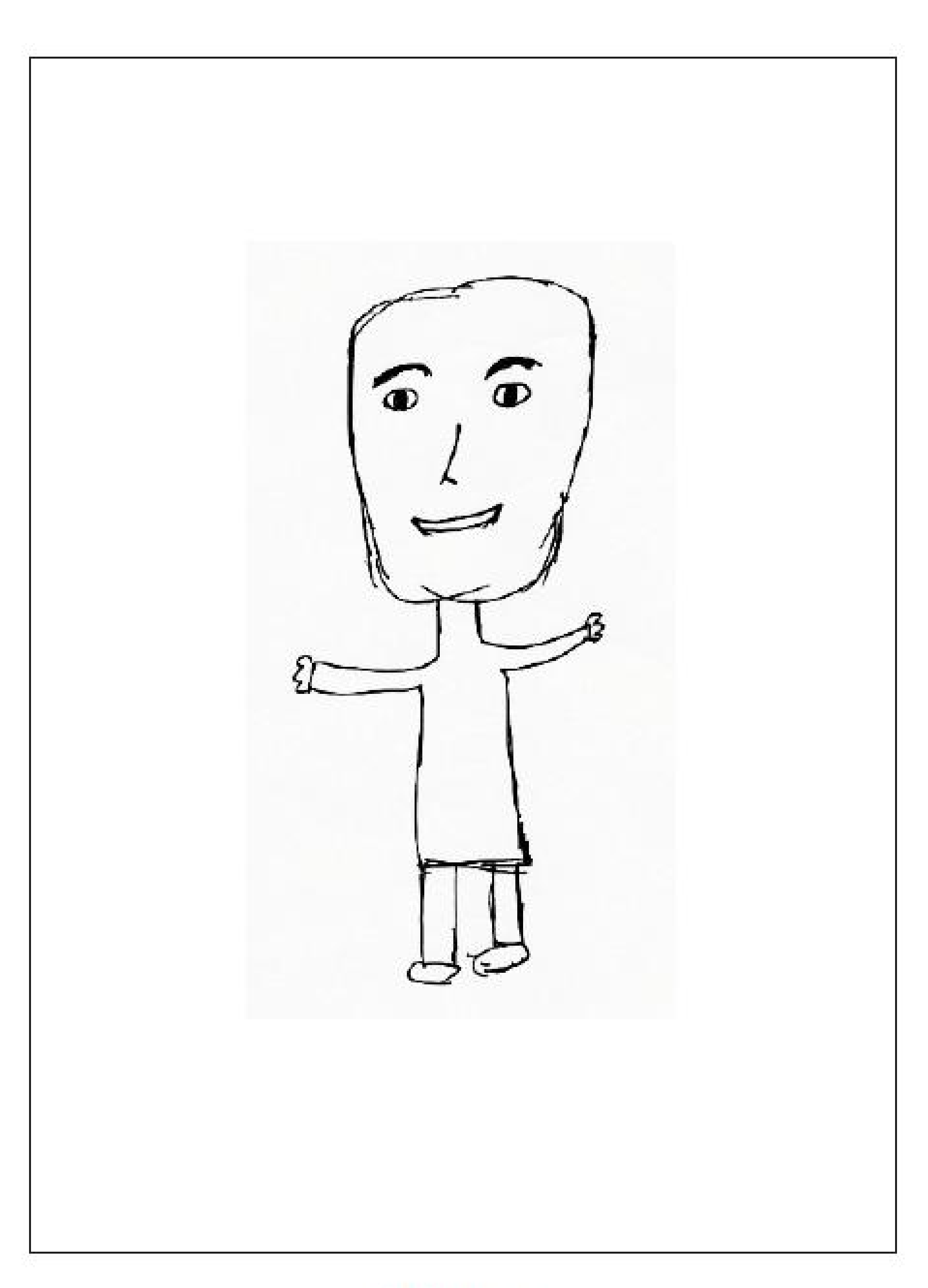


图 15-2

如雪反省自己的不足之处在于：做事缺乏专注力和意志力；无法控制自己的情绪；会因为琐事烦恼；对自己的相貌极其不满。而优点在于：有上进心；通情达理，善解人意；乐观开朗；语言能力强，善于沟通和表达。

如雪画的自画像中没有画耳朵，这是不听取别人意见、自大的表现，而且头画得很大，身体小，也是她行动力和意志力不足的一个体现。没有画头发，看起来是个男性的样子。经了解这代表着更深层次的含义：因为如雪是单亲家庭，母亲对她的要求很严格，如雪希望自己能够有所成就，所以才会有男性要强的特征，因此画面中呈现的是男性的样子。

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

二、绘画化解个性带来的人际关系问题

1．退缩、自我封闭

绘画实践任务：树和树林

绘画引导语：请想象你走在一条路上，路一直延伸到一片树林。在这片树林中，你发现有一棵树特别吸引你，如果可以对这棵树说话，你会说什么呢？画下想象中的树和树林。

画完以后，请你：

（1）描述一下这个画面。

（2）看看你画的这棵树和树林中其他的树有什么不同？

（3）想象那棵树是你自己，而其他的树是你周围的人，对你有什么现实启发？

（4）请你找出你害怕或者退缩的深层次原因，进行调整和改变。

我们再来看看其他同学的故事。

《虚飘的树林》

果香，大一学生，性格内向，不喜欢和陌生人接触，上课总喜欢选一个角落安安静静地坐着。果香一个人的时候会觉得孤单，也会常常在看剧的时候，跟着悲伤的剧情流泪。

图 15-3 所示是果香想象中的树与树林。

在果香的想象中，树很茂盛，但是不高，它周围有很多树，都长得细高细高的，但

枝叶并不是特别茂盛。画面最前面的这棵树，比较矮，线条很清晰，而后面的树较高，线条很浅，轮廓不是很鲜明。这说明果香平时确实只关注自己，而对周围的感知力是比较缺乏的。当问到果香现实中不愿意和别的同学相处的原因时，果香说可能是自己的个性内向，养成了不愿意和别人沟通的习惯。画面中树林画得很模糊，代表着画者根本没有认真地了解过其他人，是很迷茫的。

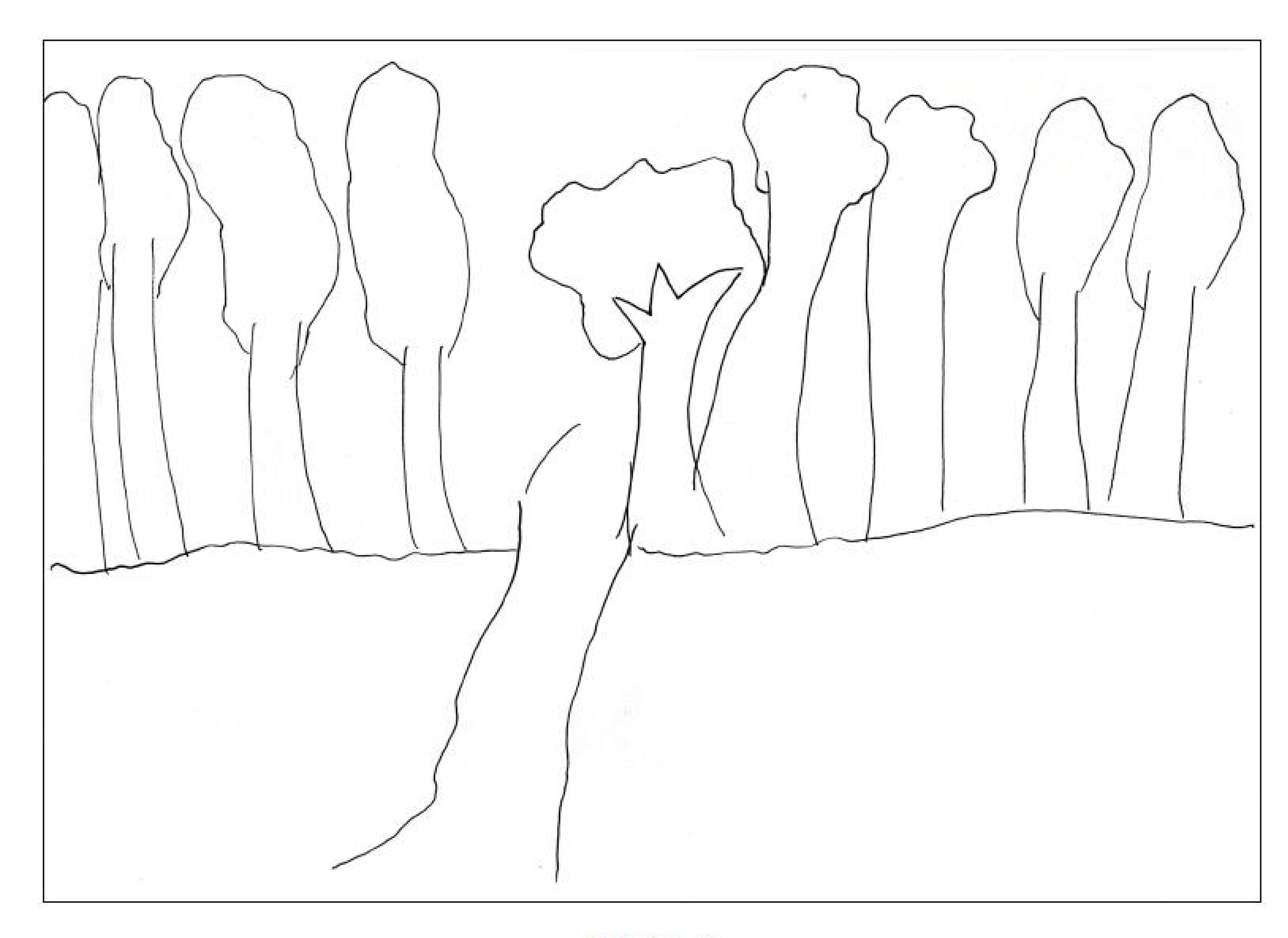


图 15-3

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？

2. 敌意对立

绘画实践任务：画出敌意和对立的关系

画完以后，请你：

（1）描述一下画面。

（2）回忆过往经历中类似的场景，体会并释放敌意、对立的情绪。

（3）重新描述画面，看看和之前的关系比，有什么样的不同？

（4）以上体验，对于化解现实人际关系中的敌意和对立有怎样的帮助？

接下来，我们看看其他同学的故事。

《怪物》

离月，大三学生，历史学专业。她和同学相处得很不好，觉得周围的同学总是针对自己，而自己也总是看不惯周围的同学，甚至与人发生过轻微的肢体冲突。有一段时间，离月总是做噩梦被吓醒。梦里有一个很可怕的怪物，图 15-4 所示就是她梦中的怪物。



图 15-4

这幅画里，离月将自己画在左侧，右侧画了怪物，身形很庞大，头上长着角，浑身

长着黑毛，眼睛发着光，张着嘴，牙齿尖锐，感觉是想要吃了离月。离月觉得很害怕。这个画面让离月联想到小时候自己曾被别的同学欺负，而那个时候自己又不敢和父母、老师说，就一直忍着。到自己大一些了，脾气变得越来越大，很容易被激怒，因此和周围的人关系不和睦。

离月表达了小时候受欺负的自己的各种委屈和不满，然后感觉好了很多。

联想到现实中，离月总觉得其他同学在针对她，在旁观者看来，发现也许那是离月的主观想象，真实的情况可能并不是这样的。

画面中左侧画得很小的女生，是一种退缩、被动个性的象征。右侧张扬的怪物形象也是离月个性的象征，由于她小时候被欺负的心结没有得到化解，导致长大有了力量后，会像右侧的怪物一样通过愤怒表达内心的不满。

以上的故事，对你有什么帮助和启发？

三、绘画化解原生家庭亲密关系带来的人际关系问题

绘画实践任务：我和我的父亲、母亲

画完以后，请你：

（1）描述一下你的父亲、母亲。

（2）看着画面中的父亲、母亲，把你想说给他们的话说给他们听。接下来，我们看看其他同学与父母的故事。

《我的两对父母》

炜珊读法学专业，大三，是一个个性活泼的女孩。炜珊的人际关系总是出现问题，她没有特别要好的朋友，与男朋友的关系也时好时坏，为此她常常生气，也影响了学业。炜珊从小被亲生父母抛弃，是被养父母收养长大的。养父母对她很好，尤其是养父，很疼爱她，她从未见过亲生父母，她曾经很恨他们，但是随着自己慢慢长大，对亲生父母也没有太多感情了。关于父母，炜珊画了三幅画（见图 15-5 ～图 15-7）。

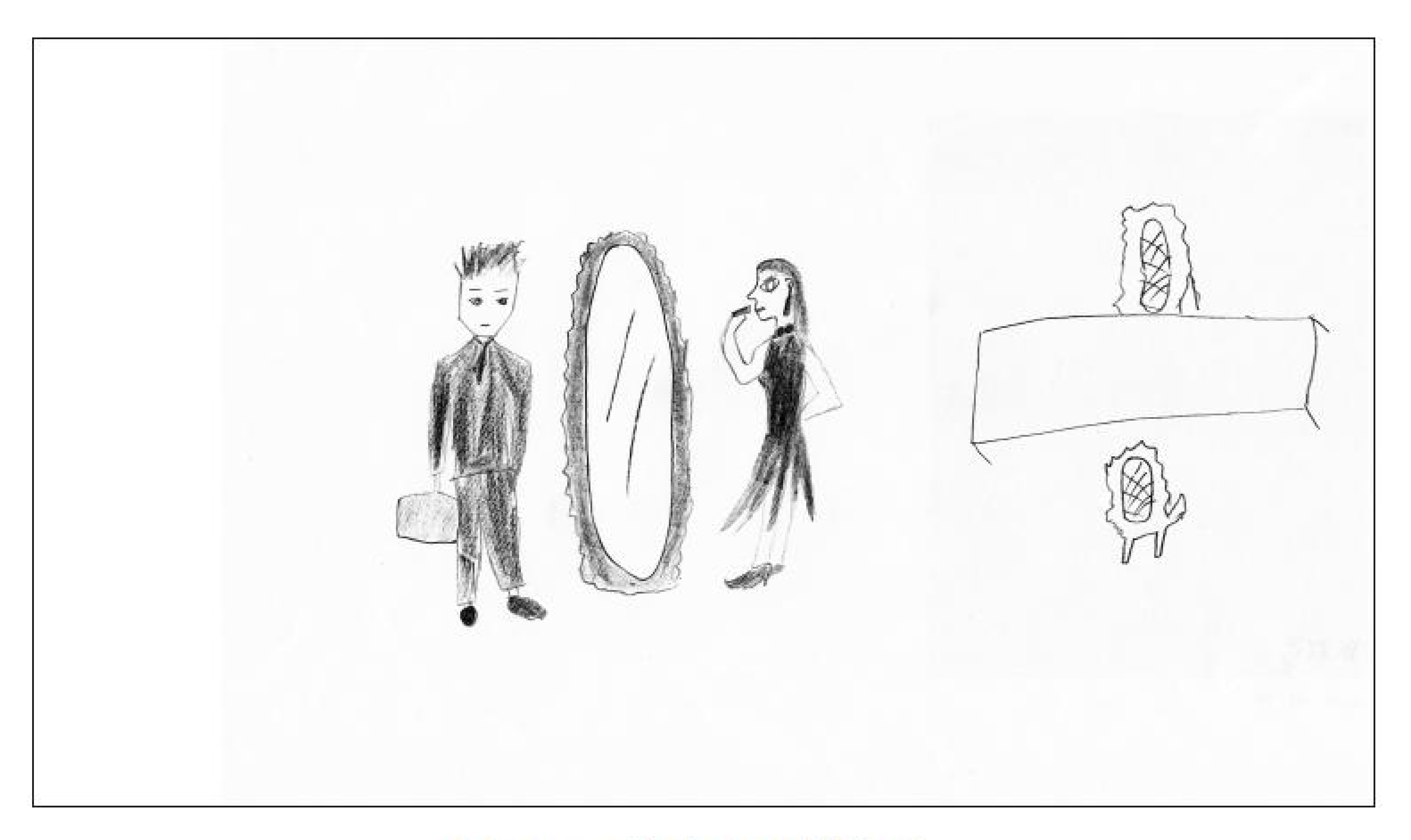


图 15-5（原图见彩插页）

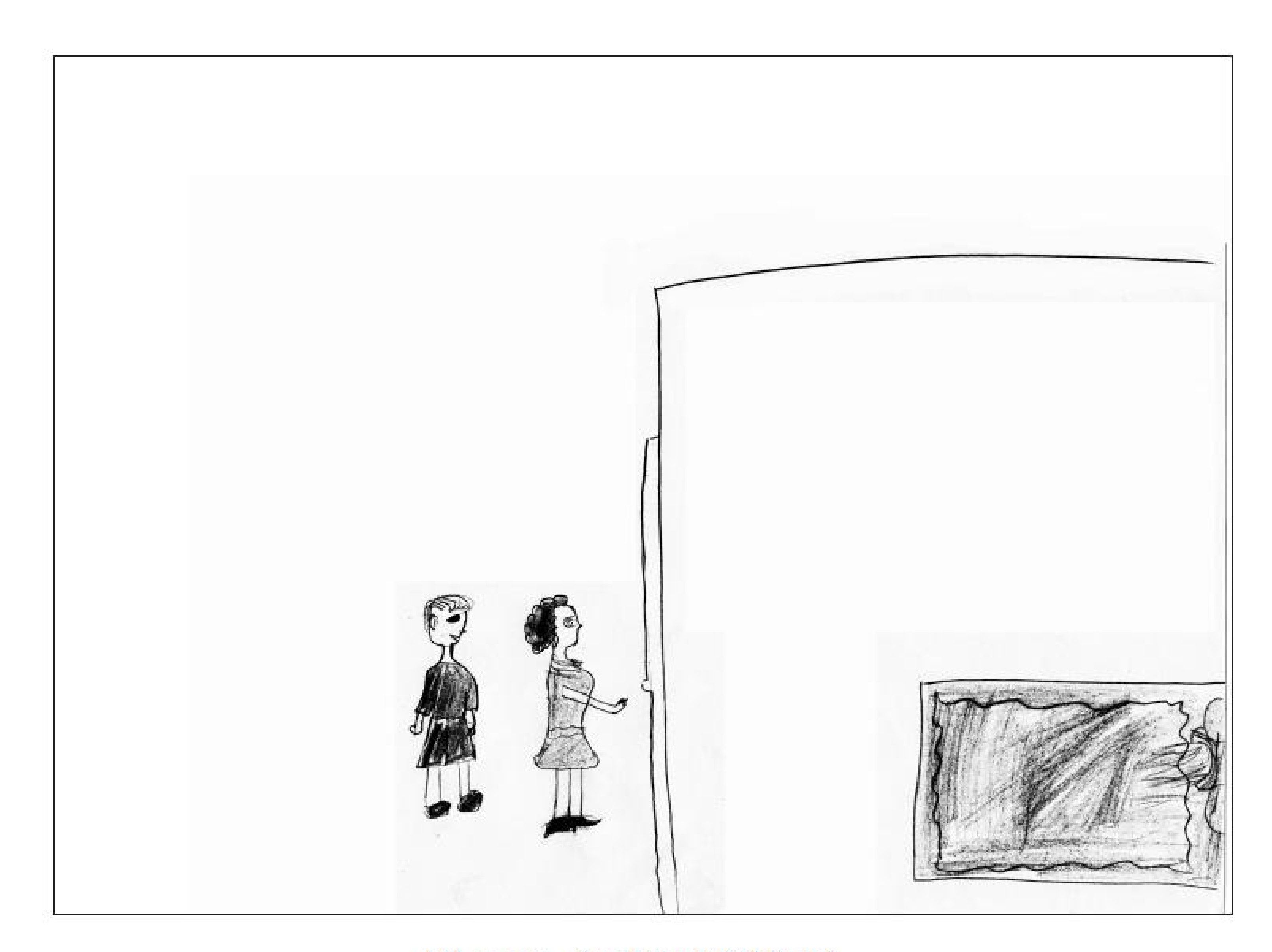


图 15-6（原图见彩插页）

在图 15-5 中，炜珊先画了自己的亲生父母晚上准备出门。她画了很大的一面镜子，

看来妈妈很爱美。画完父母，炜珊觉得右边空，所以画了张很精致的餐桌，椅子是镂空的，桌面空空如也。从化妆的妈妈和精致的餐桌看得出炜珊是一个对生活品质有要求的人。但是在画面中并没有炜珊。炜珊说："他们的世界里本来就没有我。"说着就伤心地哭起来。

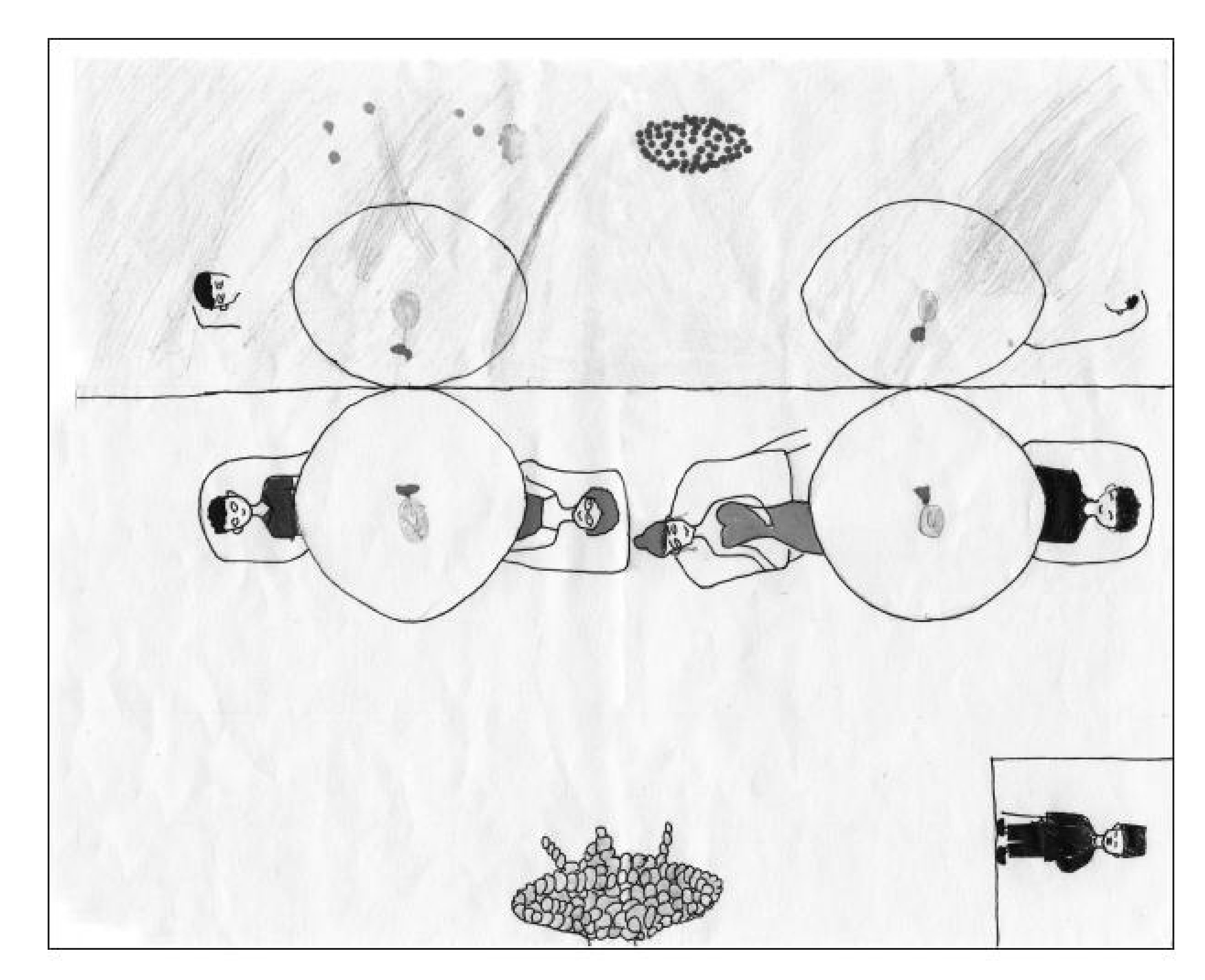


图 15-7（原图见彩插页）

在图 15-6 中，炜珊又画了一幅养父母家的场景。画面中自己在和他们闹矛盾，自己很烦、很生气，在卧室睡觉。父母在门外，想要探望她，炜珊不理他们。

两幅画对比来看，亲生父母那幅画，人物没有太多的交流，比较呆板；而养父母那幅画，人物都很生动。炜珊说她从没见过自己的亲生父母，只有一次做梦梦见过生母。炜珊说到这里很难过。

在图 15-7 中，炜珊又画了五个人同处一个场景中。在一个餐厅中，两对夫妇在吃饭，炜珊自己扮成卓别林的雕塑。画中也出现了餐桌和玻璃窗，炜珊说之所以喜欢画餐桌是因为吃饭的时候人处于本能状态，很放松，她喜欢这样放松的感觉。至于两幅画中出现镜子和玻璃窗，炜珊说镜子是要照见自己，想要看清楚自己，而玻璃窗既可以看到自己也可以看到外面广阔的世界。炜珊说画中自己是和亲生父母在同一边的，因为她特别希望亲生父母带自己走，她觉得自己给养父母带来了很大的麻烦和压力。如果不是自己，养母就可以做她想做的事情，就不会这么辛苦，所以她希望和亲生父母在一起。炜珊把自己画成男性的样子，她觉得如果自己是男孩子，也许亲生父母就不会丢弃自己了。

以上的故事，对你有什么帮助和启发吗？



第十六章 不走寻常路

欢迎来到第六道关卡，走到这里说明您已经接近成功了。大家想想，我们接受高等教育的目的是什么？我想，除了完善自我、学习知识外，为自己未来的职业铺平道路也是一个很重要的原因，其中的道理不言自明。合一很理解，更相信大家肯定都会为自己的前程着急和努力，可是现实情况又如何呢？很多人肯定听过《杜拉拉升职记》这本书，这本书的封面上赫然写着“她的故事比比尔·盖茨的更值得参考”，徐静蕾和王珞丹更是把这本书搬上了影视屏幕，为什么会有这么大的反响呢？因为这本书真实地反映了现在这个社会找工作难，找一份好工作更难，找一份有发展前景的好工作难上加难，而菜鸟杜拉拉居然杀出了一条血路。可见就业大环境摆在所有人的面前，但是就业到底难不难，对于每个人而言，答案是不一样的。那么如何能在这个战场找到自己满意的工作呢？请快快随我一起走进第六道关卡吧，相信大家一定会有所收获的。

第一节　关于职业规划

一、为什么要做职业规划

1. 蜗牛和蚂蚁的故事

蜗牛和蚂蚁是发小，18 岁高中毕业时，蜗牛的父亲因病去世，蜗牛家也负债累累，蜗牛选择在理发店当学徒，他的想法就是一定要学一门技术然后挣钱还债、养家；蚂蚁则顺利地上了大学。蜗牛非常羡慕，因为他也很想上大学。此后两人见面，蜗牛都喜欢问蚂蚁同一个问题：“你的愿望是什么？”

18 岁的蚂蚁在毕业典礼上说：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！

20 岁的蚂蚁在同学聚会时说：我想创立自己的公司，30 岁时拥有自己的 2 000 万元！

23 岁的蚂蚁毕业后在某工厂当技术员，第二职业是炒股，他说：我正在为离开这家厂

而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用 150 万元炒到 300 万元。

23 岁的蜗牛虽然没有告诉别人他的梦想，但他知道要想早日独当一面，就要努力学会师傅所有的本事，从技术到沟通，他觉得自己很渺小，要学的还有很多。他希望可以尽快还清债务，更希望可以跟上蚂蚁的脚步。

25 岁那年的蚂蚁炒股赔了大部分本钱，也是在这一年他恋爱了，他说：我希望一年后能有 10 万元，让我风风光光地结婚。

26 岁的蚂蚁在不太风光的结婚典礼上说：我想尽快当爸爸，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28 岁的蚂蚁所在的工厂效益下滑，此时妻子怀胎十月，蚂蚁说：我希望这次下岗名单里不要有我的名字。

因为娴熟的技术和周到的服务，28 岁的蜗牛已经是当地小有名气的发型师，几年的付出让他还清了所有债务，并拥有了自己的工作室。

论起点蜗牛不如蚂蚁，可是结果却恰好相反，原因很简单，二十出头的蚂蚁每天都很忙碌，但努力的目标太远，反而不切合实际；蜗牛的理想看似不如蚂蚁的高大上，却很现实，所以最终成为人生赢家。这里当然不是鼓励大家弃学创业，只是想告诉大家：在人生的关键时期一定要有规划，有的放矢才能更有效果。可见大学阶段做好职业规划重要且必要。或许有的同学会觉得职业规划很远，但不可否认的是，职业生涯对我们每个人来说都是至关重要的。

2. 数据统计

2011—2018 年全国高校毕业生人数统计如图 16-1 所示。

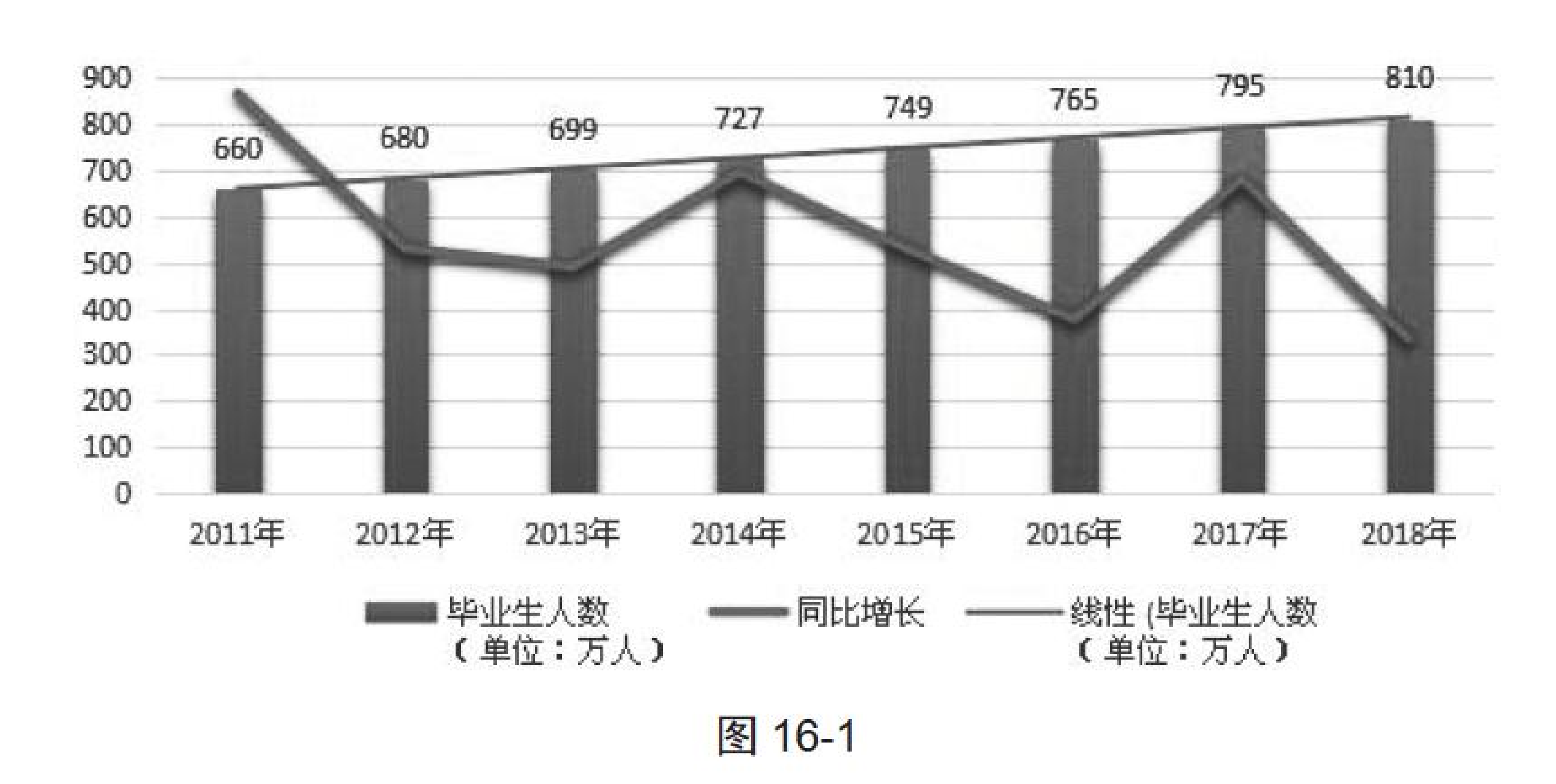


图 16-1

图中统计了 2011—2018 年我国高校毕业生人数。近年来高校毕业生人数一直在上

升，一篇《2018大学生就业形势分析依然不乐观》的文章中这样描写：“预计2018届毕业生人数将会超过810万。如果你是810万中的一个，真诚地告诉你，应届毕业生人数在增加，归国海归人数在增加，跳槽再择业的人数在增加，国内经济不会在一年之内快速回暖，明年的就业形势依然不乐观。即使那些找到工作的大学生，他们就完全可以高枕无忧了吗？”另一份就业调查显示：大学生就业后的一年内流失率高达50%，两年内的流失率达到75%。

是什么原因造成了这样的情况呢？调查发现：在寻找第一份工作时，26.4%的人完全没有考虑过职业规划问题，66.8%的人考虑过但没有做好职业规划。可见毕业初期无畏的尝试对社会和个人都是损失，想在越来越激烈的竞争中脱颖而出，必须做好职业规划，因为一份成功的职业规划可以带来不尽的就业机会和良好的职业发展前景。

3. 职业规划对大学生的意义

大学期间是职业生涯规划的黄金阶段，对大学生个人的未来职业走向和职业发展具有十分深远的影响，如果把人生比作一辆车，大学就像方向盘，无论是学习专业知识还是参加社团活动、实习，都是在为今后积累经验。明确的目标有利于大学生有的放矢，尽早规划自己的时间和精力，以使自己能少走弯路却比别人在某一领域积攒更多的资本；明确的目标还可以起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发其不断为实现各阶段目标和终极目标而努力进取。举一个现实的例子，现在许多职业都需要资质证明，如会计证、律师证、教师资格证等，这些证书若等工作之后再考，往往会占用大量的时间，而且离开学校没有了学习的氛围，自己孤军奋战会让考证之路更加辛苦。另外从宏观上看，随着我国教育事业的发展和高校的扩招，大学生毕业数量急剧增加，就业形势也越来越严峻了，如何在同类群体中脱颖而出，就要求我们尽早打算，做好职业规划。

二、科学解释职业锚

1. 职业锚的概念

职业锚，又称职业系留点，指个体任何情况下都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观，是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。

个体的工作经验进一步丰富发展了职业锚，了解职业锚的概念，要注意以下几个方面。

（1）职业锚实际上是内心中个人能力、动机、需要、价值观和态度等相互作用和逐

步整合的结果。通过不断审视自我，逐步明确个人的需要与价值观，明确自己擅长所在及今后发展的重点，最终在潜意识里找到自己长期稳定的职业定位即职业锚。

（2）职业锚本身可能变化。在实际工作中，个体在职业生涯中因情况变化，可能重新选定自己的职业锚。

（3）职业锚以个体习得的工作经验为基础，产生于早期职业生涯。对于有工作经验的人而言，明确自己的职业锚是职业选择的最佳参考；而对于没有工作经验的人而言，因为不了解各个职位的内涵，所以其职业锚还没有清晰形成。

（4）个体以职业锚为其稳定源，可以获得该职业工作的进一步发展，以及个人生物、社会生命周期和家庭生命周期的成长、变化。

总之，职业锚是自我意向的一个习得部分，是个人同工作环境互动作用的产物，在实际工作中职业锚是不断调整的，个人进入早期工作情境后，由习得的实际工作经验所决定，与在经验中自省的动力、价值观、才能相符合，达到自我满足和补偿不断地形成稳定的职业定位（见图 16-2）。职业锚强调个人才能、动力和价值观三方面的相互作用与整合。可以说职业锚在个人的工作生命周期中，在组织的事业发展过程中，发挥着重要的作用。

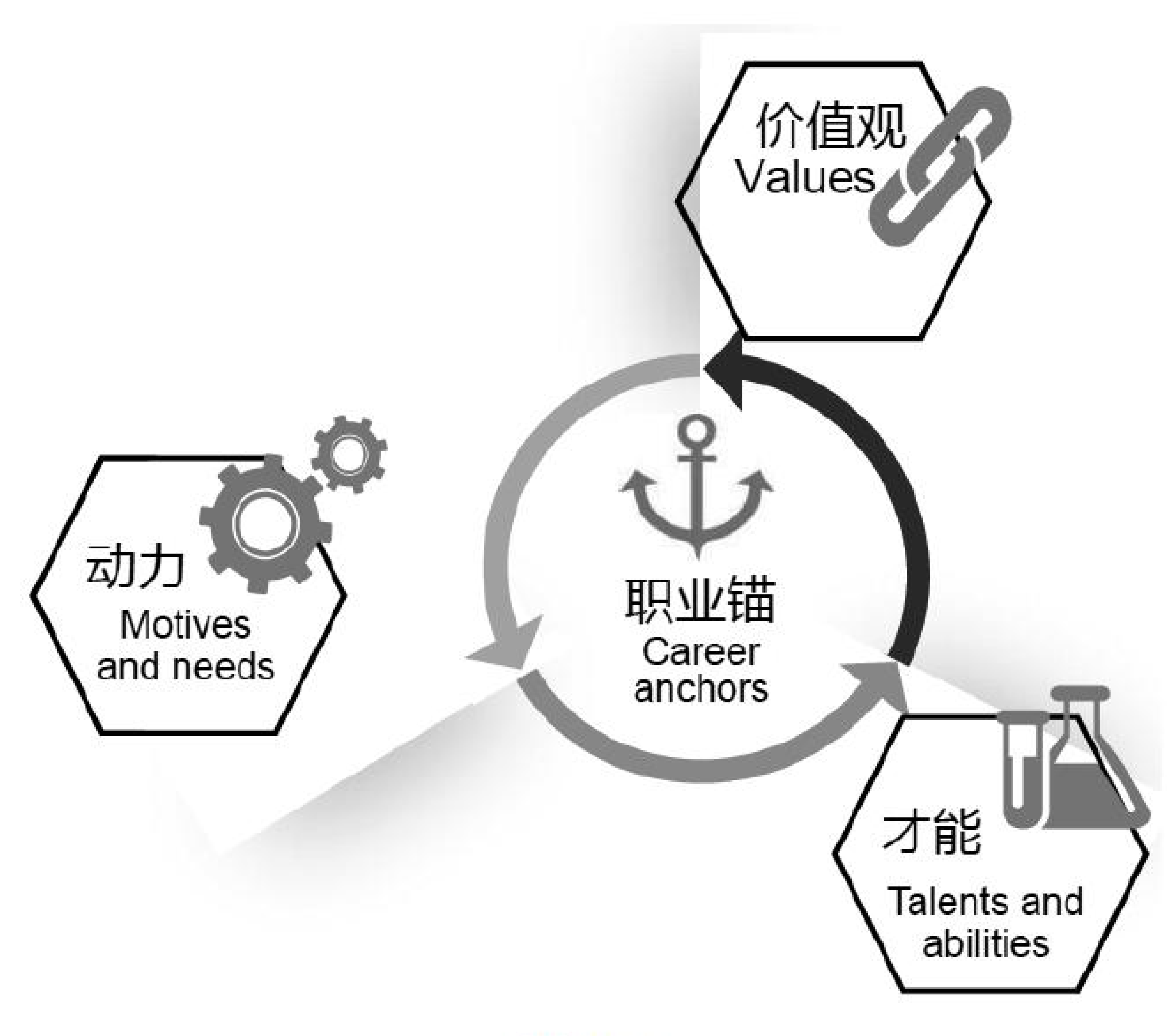


图 16-2

回到蜗牛和蚂蚁的故事，高中毕业时蜗牛的起点是比蚂蚁低的，但是蜗牛在自己的工作中不断地学习，找到了自己的定位。蜗牛的目标虽然听起来不如蚂蚁的高大上，但是却

很切合实际，并且目标每一步都可以为下一步做基础，可以说蜗牛在工作经验积累、丰富的过程中发展了职业锚，这也是他事业成功的关键。从这个故事我们还可以看出，高学历并不能完全保证事业的成功，试想所有的人都是大学生或研究生的时候，我们的核心竞争力又如何体现出来呢？可见好的职业规划是十分重要的，这里就不得不提到职业锚的作用。

2. 职业锚的功能

成功的事业常与好的职业规划有关，一个好的职业规划也必定是在更了解自己专长和兴趣的基础上才能形成的。职业锚的认定就可以帮助个体将能力和兴趣匹配起来，在更了解自己的基础上制订职业生涯规划。职业锚是个人经过思考所确定的长期职业贡献区或职业定位，定位的过程依循个体的需要、动机和价值观进行。所以，形成职业锚的过程，首先是个体对自我认知的一个过程。其次，职业锚的形成过程也是个体增长工作经验的过程。第三，因为职业锚能反映出个体职业追求与抱负，组织就可以透过职业锚，有针对地对个体职业发展设置可行、有效、通畅的职业渠道。可以说，在个人的职业生涯中，抛锚于何种领域，将直接影响其今后的发展方向。

合一小贴士

施恩教授的研究认为，职业锚只有在早期职业的若干年后才能被发现，但随着职业锚理论的发展，许多学者认为可以根据职业锚的认定来构筑大学生的职业生涯规划。大学阶段是职业锚形成发展的探索期，如果大学生清晰地把握了自己的职业锚，他们就可以非常明确地进行职业生涯规划，在就业时就可以非常明确地沿着自己的职业锚发展方向来找到自己合适的职业。

现实中那些没有明确的职业方向的人，往往有这样的表现：有的当一天和尚撞一天钟，有的则不停地更换岗位却觉得做什么都不适合自己，浪费了自己宝贵的青春。那么如何明确我们的方向呢？请试着回答这三个问题："我到底要做什么？""我实际能做什么？""我为什么要做？"这三个问题有着内在的联系，看似简单，回答完满却并不容易。是否能清晰地回答这三个问题，也是找到职业锚的标志。

三、职业规划的方法

职业规划（Career Planning）也叫"职业生涯规划"，是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。职业规划包括两个部分：一是了解自身，二是职业选择。

1. 了解自身

了解自身包括分析自己的性格、能力、态度和兴趣，分析自己可调配的资源。

首先，准确分析自己的性格，利于找到适合自己的岗位，也可以提醒自己在工作中注意克服性格的不足。如果你认真地完成了中篇第六板块——了解人格，现在你对自己的性格大概已经有了足够的了解吧。

其次，分析自己掌握的知识、技能，有意识地扬长避短。

最后，了解自己的态度和兴趣，合理分配有限的资源。

2. 职业选择

职业选择就是确定自己的发展目标并坚持不懈地走下去。

如果把跳槽分为有目的的跳槽和没有目的的跳槽，很显然，前者是在围绕自己的发展目标不断努力，积累经验，是上升的过程，而后者则相反。有些人换了很多工作可是总找不到自己的定位，这山看着那山高，不知道自己适合做什么。这类人大多没有认真地分析过自己，也没有做好个人的发展规划，所以他们没有一个明确的目标，也不知道自己该做什么，看似忙碌却是迷茫的。当今社会，工作经验和行业优势已经成为获取成功的必不可少的条件之一，所以确认个人的发展目标尤为重要。

确定目标之后就是努力坚持了，世上没有不劳而获的事情，任何人的成功都不是偶然的，必定是经历了沉淀和积累，具备了一定的实力才能成功。所以，认准了自己的目标，就要坚持不懈地走下去，不管遇到什么挫折，都不要放弃，同时也要不断学习，提高技能，只有这样，才能获得成功。

四、职业规划常见问题

当性格类型与专业要求、职业要求达到最佳匹配时，就可以成为更有效的学习者和工作者，这样我们可以每天都去学习、工作，并且喜欢自己所做的事情。可实际上，很多人认为自己的性格和职业规划出现了问题，以至于失去了努力的热情和发展的动力。我们来看几个发生在象牙塔里的故事。

1. 性格与专业不匹配

木木是大二人文系旅游专业的学生，希望毕业后从事导游工作。可现实生活中，她多次利用周末和寒暑假期去旅行社实习，都很难被公司留用，木木常被公司老板考虑为

实习生、地接或者咨询服务人员，很少被认可的木木，几乎没有机会独立带团，这令正在学习旅游专业的木木自信心很受打击。木木想改变现状，前来求助。合一引导木木画了一幅画，如图 16-3 所示。



图 16-3

合一：可以介绍一下你这幅画吗？

木木：这是我的家，我正站在栅栏口等着朋友来找我玩，因为一直都没人来，我就有点不耐烦了，把双手抱了起来。

合一：围着房子的栅栏带给你什么样的感受呢？

木木：画完后感觉和外面的环境有了鲜明的分界。我现在看着自己双手抱着胳膊也觉得有点不那么舒服，应该把双臂张开可能看着更舒服点儿。

合一：其实栅栏象征我们和外界的分割，你盼望朋友来家里玩，就需要敞开家门欢迎朋友对不对？

木木：这么一说还真的是，我平时总是希望别人先主动和我打招呼，很少主动地、积极地去交往，在新的环境中也很少热情地去认识新朋友，虽然我心里非常渴望与他人进行沟通和交流，但行为上还都是处在等待的状态中。

合一：我想每个人都希望自己有很多朋友，有很好的交际能力，特别是毕业后想做导游工作的同学，总是希望自己能带好一个团队，照顾好游客的同时还能把自己所喜爱的名胜古迹介绍传播出去。

木木：是呀，所以我选择了旅游专业，谁知道我的性格看起来并不那么适合这个专

业，我现在也不知道该怎么办了。

合一：那我们一起再看看这幅画，虽然你画了一条石头子路通向自己的家门口，而且房子的周围画了一圈栅栏，表明了你的性格有点内向，人际交往时有些防御，沟通能力稍微弱一点。但你看这个画面大小适中，线条多使用长线条，屋顶描绘的也很细致，表明了你平时思维清晰，做事情认真仔细。像文案、筹划、设计类职业就很需要你身上具备的这些优点呢！

木木：对啊，导游最需要的是很好的沟通交流能力，这方面我并不是很擅长。但我自己做事情认真仔细，或许以后会把旅游公司的文案、企划、翻译类的工作做好。

合一：你能这么快就客观地认识自己，扬长避短，我相信通过你的努力，肯定能在自己擅长的领域取得好的成绩。

2. 目标与专业不匹配

子涵 19 岁了，刚上大二，她为人善良，是个端庄文静，做事很认真的女孩。在外人看来子涵什么都好，但有件事一直压在她心里，原来高考填志愿时她勾选了服从调剂，结果学校和专业都不是自己喜欢的，特别是专业，原本她想学法律当律师，现在所学根本就和她理想中的存在天壤之别，所以她感到不能全身心地投入学习中，这让她非常郁闷，前来求助。合一引导子涵画了一幅画，如图 16-4 所示。

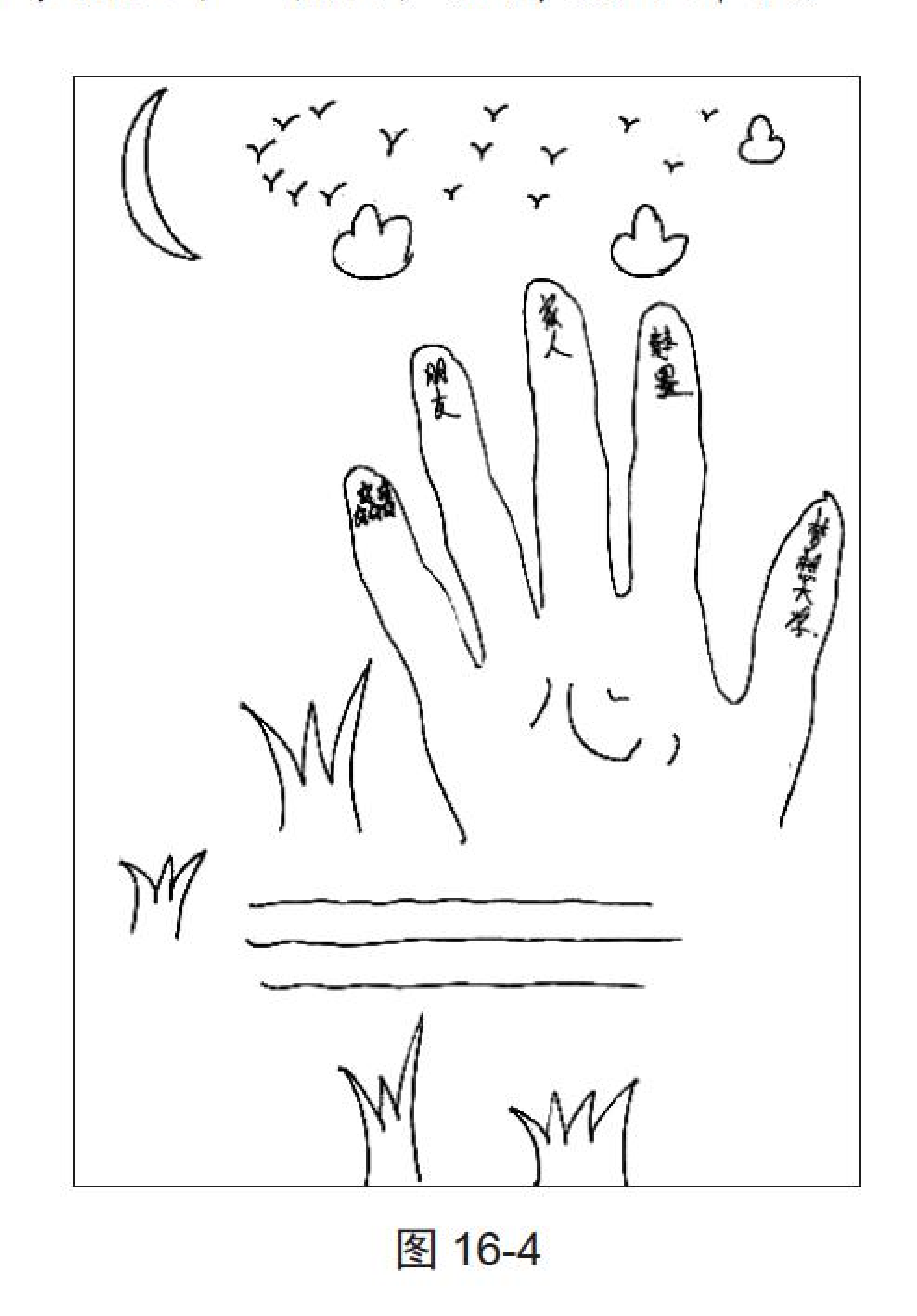


图 16-4

合一：你说你的心情很不好，假如让你给现在的心情打个分，0分是最不好，10分是最好，你打几分？

子涵：3分吧，其实上大学后一直不高，最多5分。

合一：好的，那现在请介绍下你的画，好吗？

子涵：图上的手是我用自己左手描上的，画出了我认为最重要的五件事情，从大拇指到小指分别写着："梦想大学"，这是我的梦想；"静默"，这是我喜欢的处世方式；"家人"是我心中最珍贵的，当初也是因为家人的劝说我才没复读；"朋友"代表友谊；"五角星"代表我的目标，我觉得应该有方向、有目标。

合一：能谈谈你对这幅画的感受吗？

子涵：这幅画让我有种有力使不出的感觉，理想的大学生活应该很丰富有趣，我在自己的专业领域刻苦学习，毕业的时候可以站在法庭上口若悬河，现在的专业真的不喜欢，让我提不起劲儿，但是我又不能不学习，这就让我更郁闷了。

合一：我能感到你其实很想让自己投入学习中，但是因为不喜欢现在的专业，所以没办法全身心投入，这让你很郁闷，是这样吗？

子涵：是的，我感到自己的梦想永远不能实现了，高考之前还满怀希望，现在很多事都不如意，我不想是现在这个样子，一直消沉下去。

合一：在并不喜欢专业的情况下，你还是觉得"应该有方向、有目标"，也"不想一直消沉下去"，你觉得这些想法带给了你一些什么呢？

子涵：人就是应该有想法呀，这些让我提醒自己不能消沉，这也是我来找咨询师的原因，因为我一直幻想或许还有可能改变现状，我在手心画了一个"心"字，就是希望自己心想事成，也许这只是个幻想，但是我不想像现在这样了。

合一：假如这个不是幻想，你能凭实力去改变一些事情，你觉得会是什么事情呢？

子涵：如果不是幻想，我觉得我可以做的就是好好学习，只是我不喜欢现在的专业，我可能会学些喜欢的，我还听说咱们学校可以报辅修，就是不知道法学院有没有，我其实可以向这个方向努力，对吗？

合一：这样很好呀，只是你要比别人付出更多的努力，假如你在学习的时候，有个声音告诉你舍友都在玩，你也休息一下吧，你会怎么做？

子涵：我觉得只要可以走上我喜欢的专业我愿意付出努力，但是我怕时间来不及，毕竟都大二了，心里很着急。

合一：知道要抓紧时间很明智，但你要看到大二只比大一晚一年，你今年也才19

岁，如果真的喜欢，完全可以多投入时间和精力，况且并不是只有在学校才可以学习，工作后也可以呀，很多经验还确实需要在工作后积累，想学习任何时候都不晚，今天你领悟到可以利用课余时间实现梦想就很好呀，那么现在再让你给心情打个分，你会打几分呢？

子涵：5 分吧，因为不知道法学院有没有辅修，但是我看到了一点希望，觉得还可以学习自己喜欢的，这让我心情好了很多，不管怎么样，不像以前那样压抑了。

合一：这肯定需要一个过程，切莫着急，不过我能感觉到你的变化，也相信你可以变得更好，我会为你加油的，也祝你梦想成真。

3. 理想丰满现实骨感

在一次心理健康讲座上，老师让大家画果树，这幅画是个叫张凯的高个子男孩画的。张凯今年 18 岁，工科专业，大一，学校对他来说什么都是新奇的，他说已经有很多想法了——“我当然想好好学习被人敬仰，我还有很多打算，比如找女朋友、当学生会干部、加入社团，游戏也要不断升级，要够有范儿，想成为大学里的明星……”让我们通过图 16-5 和张凯讨论一下大学的规划。

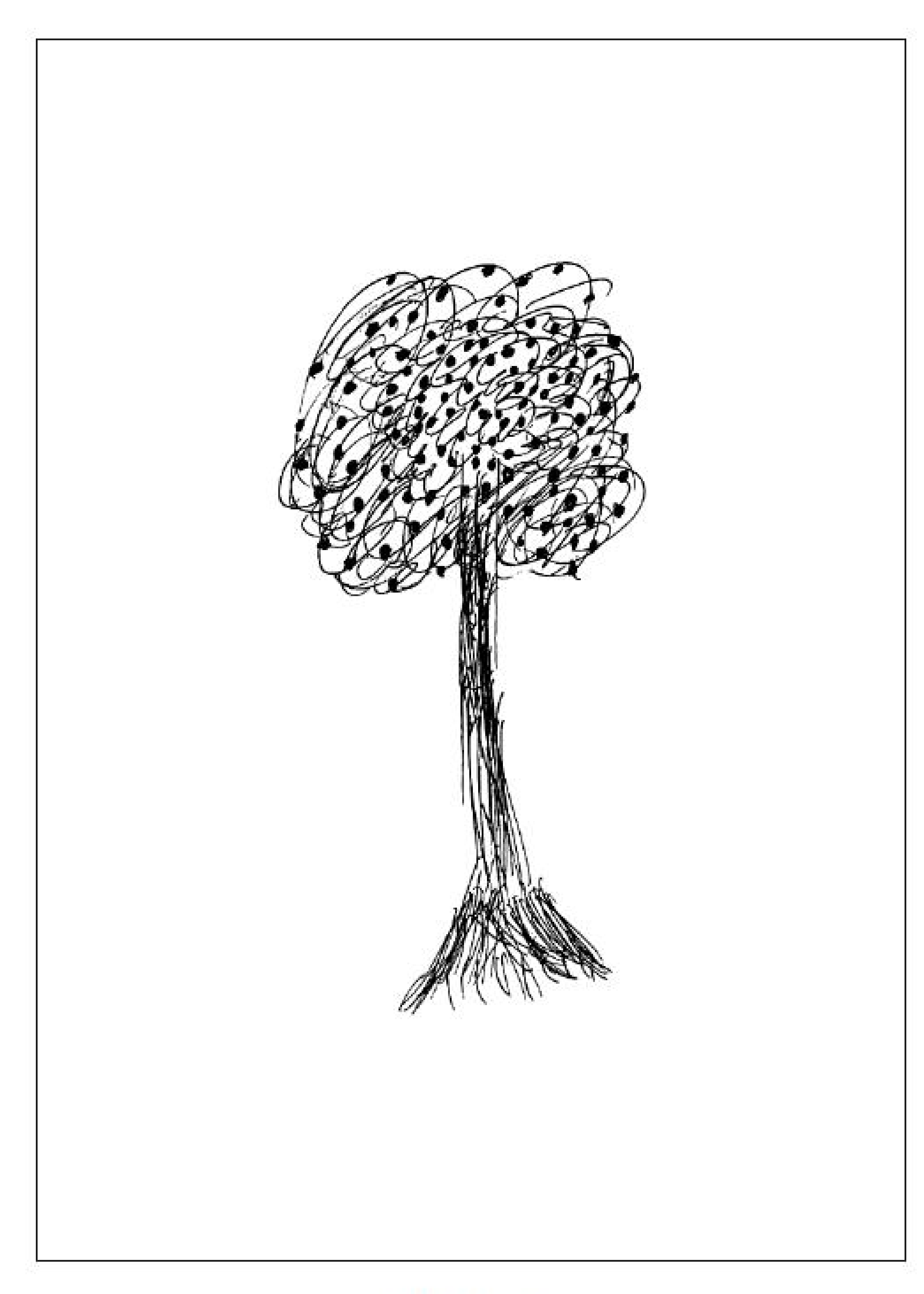


图 16-5

合一：可以介绍一下你这幅画吗？

张凯：这是棵梨树，树上的黑点全是梨子，果子还很小，因为正在拼命吸收营养想长大。

合一：这棵树带给你什么样的感受呢？最喜欢这棵树的哪里，最不喜欢的又是哪里呢？

张凯：画完后感觉树有些黑。我最喜欢树长的地方，看着挺舒服的，不太满意的就是果子太小了。

合一：其实果实可以象征我们的目标、成就和想法，看到这棵果树，你觉得和现实中有什么联系吗？

张凯：这么一说还真的是，我现实中的确有很多想法，开始我也讲了，我想大学和中学不一样，应该有更多的时间去做想做的事情，现在到校也有一段时间了，说实话感觉也没什么特别的，大学老师讲课快，我们又是工科，自己的作业做完就挺晚的了，我觉得自己很多事情可能都要搁浅了，挺烦的。

合一：我想任何人实现目标的时候受到阻碍都会感觉不舒服，你看你的树干都涂成了黑色，涂黑有时候代表着一定的焦虑情绪。

张凯：是呀，本来想得好好的，谁知道理想丰满现实骨感啊，我也不知道怎么办。

合一：那我们一起再看看这棵树，你觉得树上的果实容易长大吗？假如有一种办法能让果子长得更大你觉得应该是什么办法呢？

张凯：应该不容易长大吧。因为果子太多，太密集了，而且树也不大，这么细的树干等到果子长大也撑不住呀，树要养活这么多的梨子，正在拼命从土壤里吸收营养，但也感觉不够供养所有的果子，难怪果子这么小。梨子想长大要有充足的养分，这么多的果子应该长在更大的树上，我应该把树干画粗一些，因为这棵小树没有能力提供足够的营养。或者把果子画少一些，这样果实就能长大了。是不是我的目标有点多？

合一：有这样的感悟说明你悟性很高呀，那说说你的想法吧。

张凯：我觉得树应该挺累的，这棵树确实和我自己很像，这些梨子就像我的劳动果实一样，果实太多但都长不大我也会没有成就感，做事情反而越来越没动力。因为要做完所有想做的事情根本不可能，尽管可以优化安排，但时间精力终归有限，就像这棵果树一样，不可能养育所有的梨子。我想应该做些调整，首先把自己想做的事情排个序，挑选三样最重要的，重点去做；然后就是尽量优化时间，让自己的时间利用得更有效，等我具备一定的能力后再去提高自己的效率一步步实现更多的理想，这样想目标就明晰

了，这样我也会觉得更现实一些。

合一：你是个很聪明的同学呀，一下子就悟到这么多，我相信通过你的努力，肯定能收获自己胜利的果实。

第二节 做我的职业规划

看到这里，你肯定知道了为什么要做好自己的职业规划，但如何做适合自己的职业规划，我猜你可能会觉得这是一件并不太困难的事情。但我想说的是，这一切并不像你想的那么容易，而且很多时候，做出一个真正适合自己的职业规划非常困难。因为通常情况下，你做的职业规划是符合理性化的自己，而并非现实的自己。而只着眼于真实的自己所做出的职业规划又缺少了可发展的空间和可实施的计划。因此为了帮助你做出一个职业规划，既能了解“现在的你”，又能预测“明天的你”，下面合一告诉你一些方法和原则，帮助你更容易地做出自己的职业规划。

一、了解现状

下面的小测试，叫作“竖线添加画”（见图 16-6），主要用来测试画者的工作事业或学业状态，让我们拿起笔试一试吧。

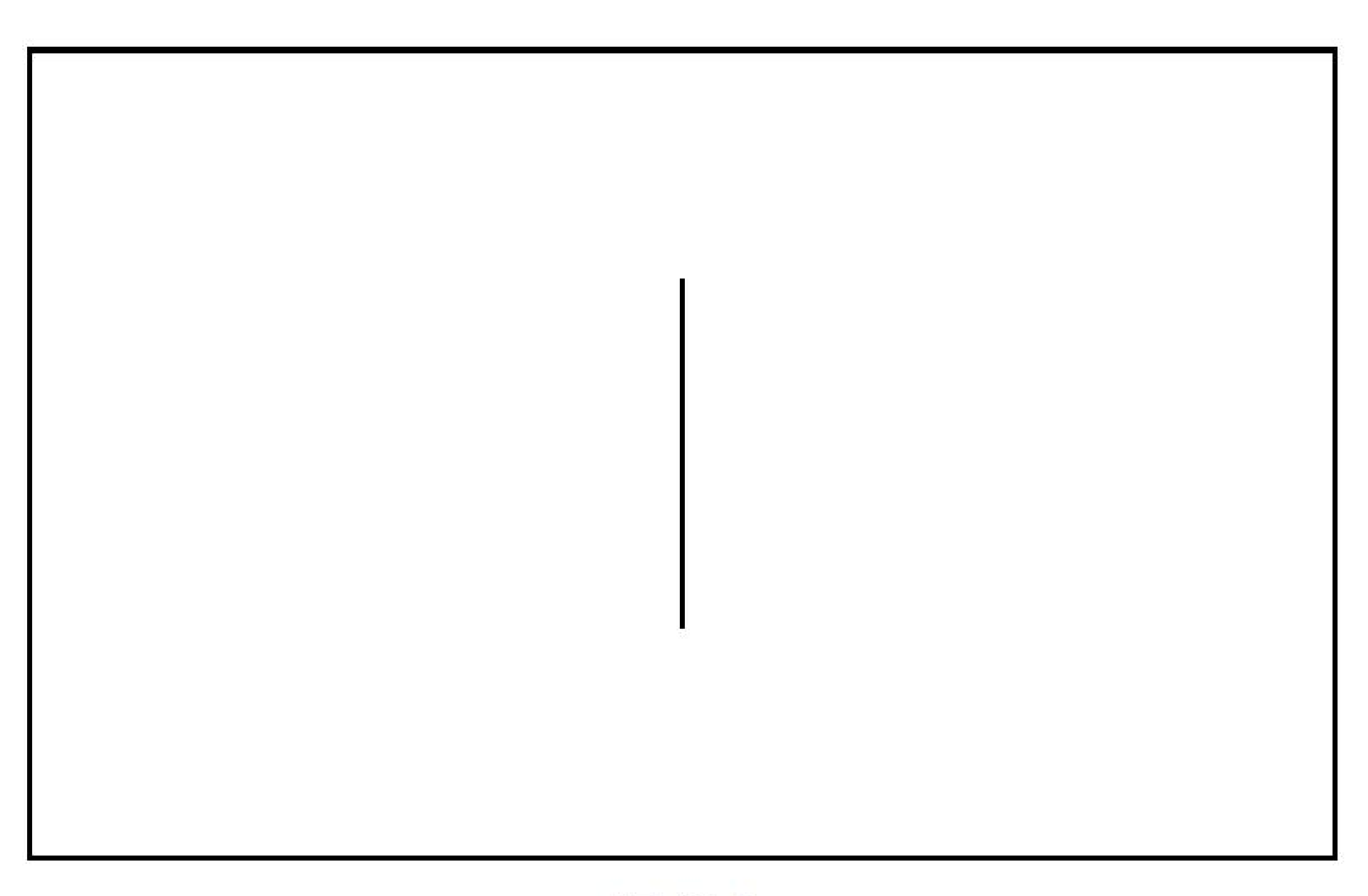


图 16-6

【画一画】竖线添加画

指导语：请在图 16-6 所示竖线上添加任何你想添加的东西，包括符号、文字、图片、人物、动物等，想怎么添加都可以，由你来决定，使画面更完善就可以，画完后再给画作命名。

说明：

（1）也可以把 A4 纸对折，用半张 A4 纸大小的纸张做测试。

（2）竖线大小为纸张高的 1/2。

（3）竖线位置应在纸的正中心，即上下左右均居中。

竖线这个维度可谓是一个简单到极致的图形，它是哪里的竖线呢？是直挺的树干高楼的边缘，还是两个分两个天地的分割线？在添加画的分析中竖线为我们揭示的是自身学习、工作状态、事业理想，可谓是名副其实的事业线，现在就让我们看一看如此简单的线条如何能成为探明自我与引导前途的魔法杖。

画完以后，我们来看看其他同学画的竖线添加画。

挑战故事：《妈妈的桌子》

开心今年 20 岁，刚上大二，播音主持专业，英俊的他梦想成为优秀的主持人，但他说自己实际学习效率并不高，经常有上课注意力不容易集中、看书不专心的情况。合一引导开心画了如图 16-7 所示的画。

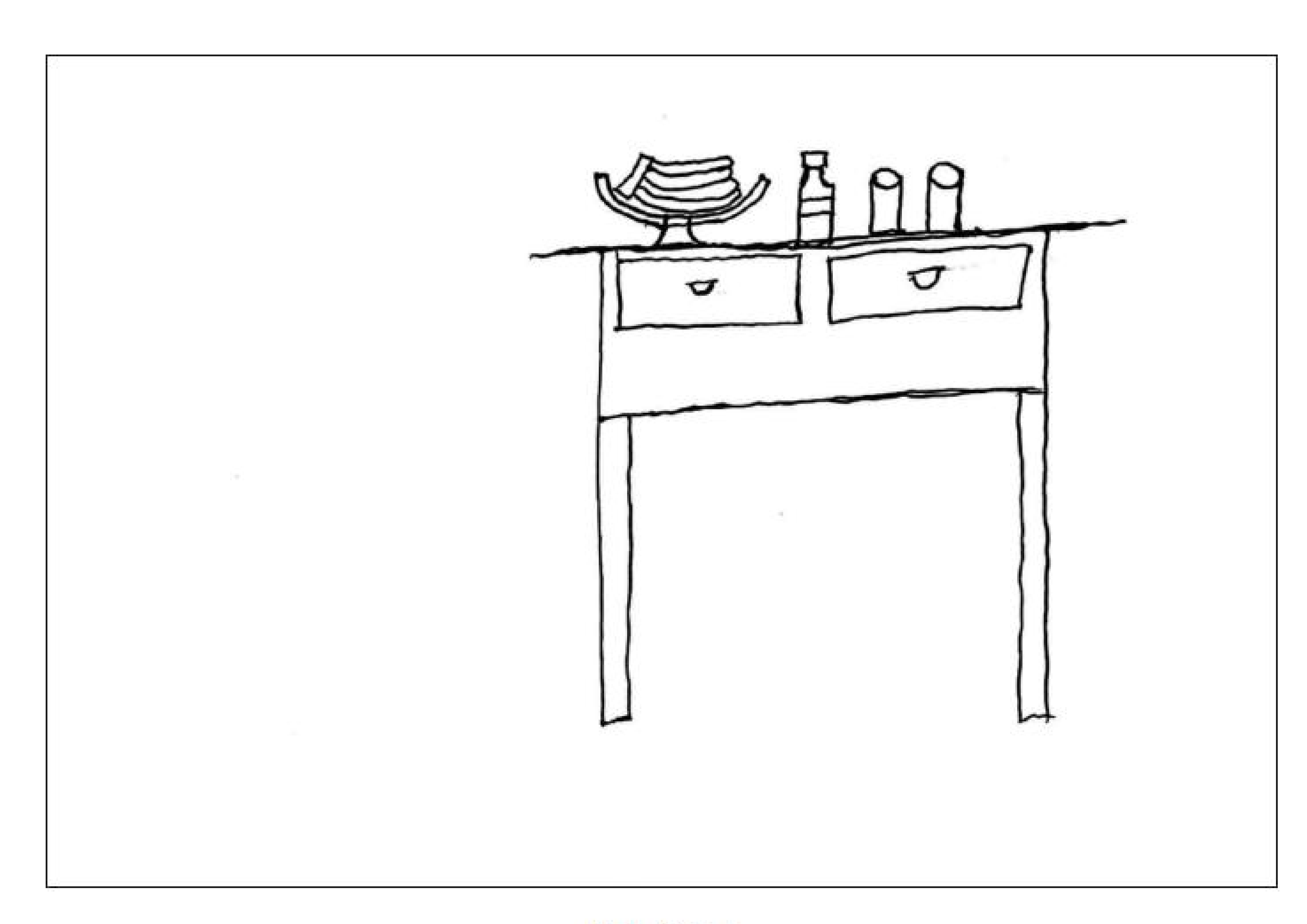


图 16-7

开心：这幅画差不多就是我们家桌子的模样，桌子上是吃的，有水果、酒和杯子，

抽屉里放着一些东西。看到这个桌子就想到家了，我给这幅画命名《妈妈的桌子》，因为妈妈常在这张桌子上放些水果让我们吃。

合一：这幅画给你的感受是什么样的？

开心：看到这幅画挺想家的，想起父母对我的好，然后就觉得自己在这边不是想象中那样，感觉有些愧疚。

合一：是什么事情让你有这样的感觉，可以举个例子详细说一下吗？

开心：我不确定以后可以做什么，现实中我只是个普通学生，各方面都很一般，并非同龄人中的佼佼者，常上课打瞌睡、玩手机，没心思学习，我知道这样很对不起父母，可是真的提不起劲儿去学习。

合一：我们每个人都有状态不好的时候，你的这种感受许多同学都有过，关键是我们要看这种感受背后有什么原因。

开心：其他人也和我一样吗？那是什么原因呢？

合一：那我们就一起从你的画中找线索吧。在竖线添加画中，每个部分都有特殊的意义，比如添加在竖线的上方代表画者工作事业或学业的发展，就好比对自己的期待；添加在竖线下方则代表画者工作事业或学业的基础，你看这张桌子，你在上边添加得多还是下边添加得多？这幅画又给你怎样的启示呢？

开心：嗯，我在桌子上添加得多，桌子上的果实代表我的愿望，希望自己学有所成，抽屉也是满满的，我也想自己博学多才，可是理想丰满现实骨感，桌面上那条横线像分界线一样把桌子和食物隔开，让我想到现实中自己和理想的距离，桌子腿也不够粗，让我有种不稳当、不踏实的感觉，现实也是这样，我觉得自己空有很多想法，可具体做起来却没有那种激情，有时候我也很怀疑自己，不知道要怎么做才能让自己提高效率，心里急，我想我肯定各方面也就这样了，努不努力都是一个结果。

合一：你说自己没有动力，我可以想象到那种感觉，另外我觉得你也很想做好，就是觉得自己效率很低，是这样吗？

开心：是的，就是这样，我确实想做好呀，可是根据以往的经验我觉得自己做不好，我也不知道该怎么办。

合一：你看桌子上你画的东西都很丰富，很细致，这是你很好的资源呀，同时我们也要善于利用这种资源，让他真正发挥作用，你说对吗？

开心：嗯，我觉得如果目标太难太远，看不到希望我就不太想做了，但是一些能让我看到希望的事情，比如我做的好事被别人看到，或者受到表扬这样就可以小开心一下。

画果子的时候我很仔细，我是很希望成功，现在我知道这样好也不好，上进是好事，但因为想成功怕失败不想做，就不好了，上次播音课的老师想找个同学上台示范，我怕自己做不好就没举手，其实每次上台都是很好的机会，我也知道成功从来都不容易，或许我应该改变下方式，不要想那么远，找个和我差不多的同学一起学习，我们俩进度也差不多。上台前提前练习一下，得到别人的认可我想下次我会更努力。

合一：很高兴你这么快就能找到好办法，毕竟谁都不可能一口吃个胖子，其实从刚才的谈话看，你的效率并不低。理想与现实肯定会有差距，差距太大难以达到目标动力肯定不足，差距太小目标即便实现了也没意思，所以我们要根据自己的实际情况确定目标进而合理规划。在追逐成功的道路上要保持好心态，既不能急于求成，也不要因暂时的失败否定自己。成功的果实固然美妙，路上的风景也很重要，既然想好了就大胆地实践吧，我也相信你，加油。

现在你可以拿出自己的竖线添加画，对照表 16-1 分析一下自己的状态了。

表 16-1　竖线添加画解析与自评表

画 面 特 征	工作状况评价	特殊添加物及象征意义
画面过大、在画纸上方、用笔力度大线条流畅	自信、自我中心、攻击、目标过于远大、自我评价较高	书——代表画者愿意学习，注重知识和能力 单线条树干的树——代表画者工作基础不足或支持关爱不够 旗帜——代表画者特别希望实现工作或学业的目标，如果旗子有基座代表注重基础，这种情况一般更利于发展，没有则相反 伞——代表画者希望工作能带给自己保障，或代表画者是一个善于自我保护的人 十字——代表画者希望工作平稳，或对工作有一些迷茫
画面过小、在画纸下方、笔画力轻	自卑、自我评价低、缺乏自信、不安感、关注现实	
画面大小适宜、远近恰当、长线条、圆滑线条	自我认知较好，有一定自信、适应良好，有较好的协调性、控制力	
画面在同一条直线上、直线条	为人处世刻板固执、不够灵活	
颤抖线条、虚线、重复线条、涂黑	焦虑、不安、信心不足	
添加在竖线的左侧	画者工作事业或学业的过去	
添加在竖线的右侧	画者工作事业或学业的未来	
添加在竖线的下方	画者工作事业或学业的基础	
添加在竖线的上方	画者工作事业或学业的发展	

自我总结

通过竖线添加画了解自己事业或者学业的现状之后，我们再来了解一下理想的自己是怎样的。

二、了解理想自我和现实自我

【画一画】理想自我与现实自我

指导语：请你拿出一张白纸，随着自己的想法，画一幅画，包括理想的自己和现实的自己。

画完以后，请你思考：

（1）请你描述一下理想自我和现实自我，并看看两者的区别。

（2）如何看待理想自我和现实自我？

（3）如何从现实自我达成理想自我？

（4）通过画画，你得到的启示是什么？

接下来，我们看看其他同学画的理想自我和现实自我。

《两个我》

青青是一名大三年级的学生，患抑郁症半年有余，自诊断后一直服药治疗，病情稳定后，在学校的心理咨询中心做心理咨询。青青父母双全，有一个姐姐，已经结婚并育有一子。从小到大，周围人常拿青青与自小成绩优异的姐姐比较，青青感到十分苦恼，总觉得母亲更喜欢姐姐，自己被忽视，因而感到自卑。虽周围同学、老师对其客观评价很好，但青青却觉得自己不能很好地接纳自己。在第十一次咨询时，青青画下了这幅《理想的我》（见图 16-8）。

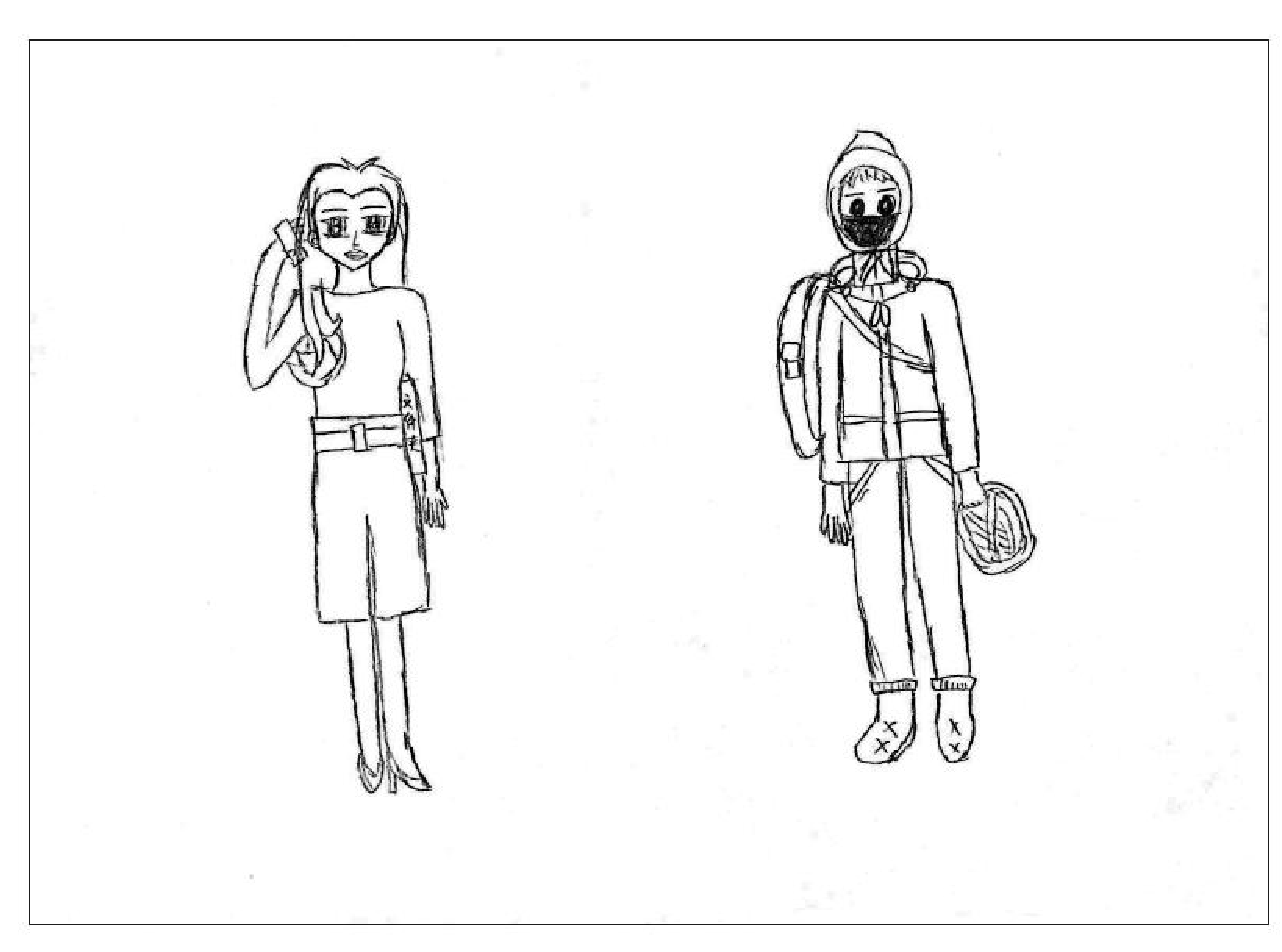


图 16-8

青青打量着自己的画，喃喃自语道："理想的我有两个状态。左边这个是一个白领的形象，穿着职业装，一手夹着文件夹，一手拿着电话，正在沟通工作；右边这个是因为要去户外运动，所以穿着冲锋衣，套着头罩，戴着口罩，背包里有很多东西，手上拿着类似登山绳之类的装备。左边大概是日常的状态，需要工作去支撑自己的生活，右边是我理想的自由闯世界的感觉。"

画中人物大小适中，线条流利，反映出青青目前情绪状态较为平稳。虽然理想的我一般会画一个人物自画像，但她却画了两个，更像是工作与日常生活的两种状态，可以看出青青心思细腻，考虑周全。左边的人物已经开始行动，右边的人物则更多还在准备，且右边人物有重重包裹，似乎对于那个最真实想做的自己来说，还有些缺乏安全感。左

右人物大小基本一致，青青下一步需要去把这两个理想我做一个整合。

下面请对照理想的我自评表（见表 16-2），试着做一个分析，会对你清晰的自我意识有所帮助。

表 16-2　理想的我绘画解析与自评表

关　键　点	画 面 特 征	解 析 含 义
画面大小	画面大	较为自我，情绪外放
	画面小	情绪低落
画面位置	居上	想法较多，行动较少
	居下	脚踏实地，情绪较低
线条特征	流畅，有力	情绪平稳
	反复涂抹	有焦虑情绪
	线条轻	情绪较为低落
自我总结		

画完理想的自我和现实的自我，我们再来看看自己的梦想究竟是什么？它真的适合自己吗？

三、我的梦想

【画一画】我的梦想九宫图

指导语：请以“我的人生规划”或“我的职业规划”为主题，依顺序一格一格地把脑海中浮现的事物自由地画出来，从右下角按逆时针顺序画到中心，或者从中心开始按顺时针顺序画到右下角，这两种顺序都可以，请放轻松随意画（见图 16-9）。实在不能用图表达时，用文字、图形、符号也可以。画完之后请为整幅画取个名字，再为每一幅画取个名字。请在 20 分钟内完成，并且注意不要涂擦。

图 16-9

画完以后，请思考：

（1）按照你画画的顺序，讲讲每幅画的内容。

（2）挑出你觉得最有意义的一幅画，讲讲原因。

（3）九幅画作为一个整体，你如何看待自己的这幅作品？

（4）20 分钟的作画时间，你的内心发生了什么？

（5）写出画画的收获和感受，尤其是职业和性格之间的关系。

画完以后，我们来看一个挑战故事。

挑战故事：《研究所工作》

阳阳是一名大二的学生，平日里课很多，也积极地参加院学生会的活动和工作，自己一天的时间被排得满满的，休息的时候喜欢看书、玩游戏。阳阳画了如图 16-10 所示的九宫格画。

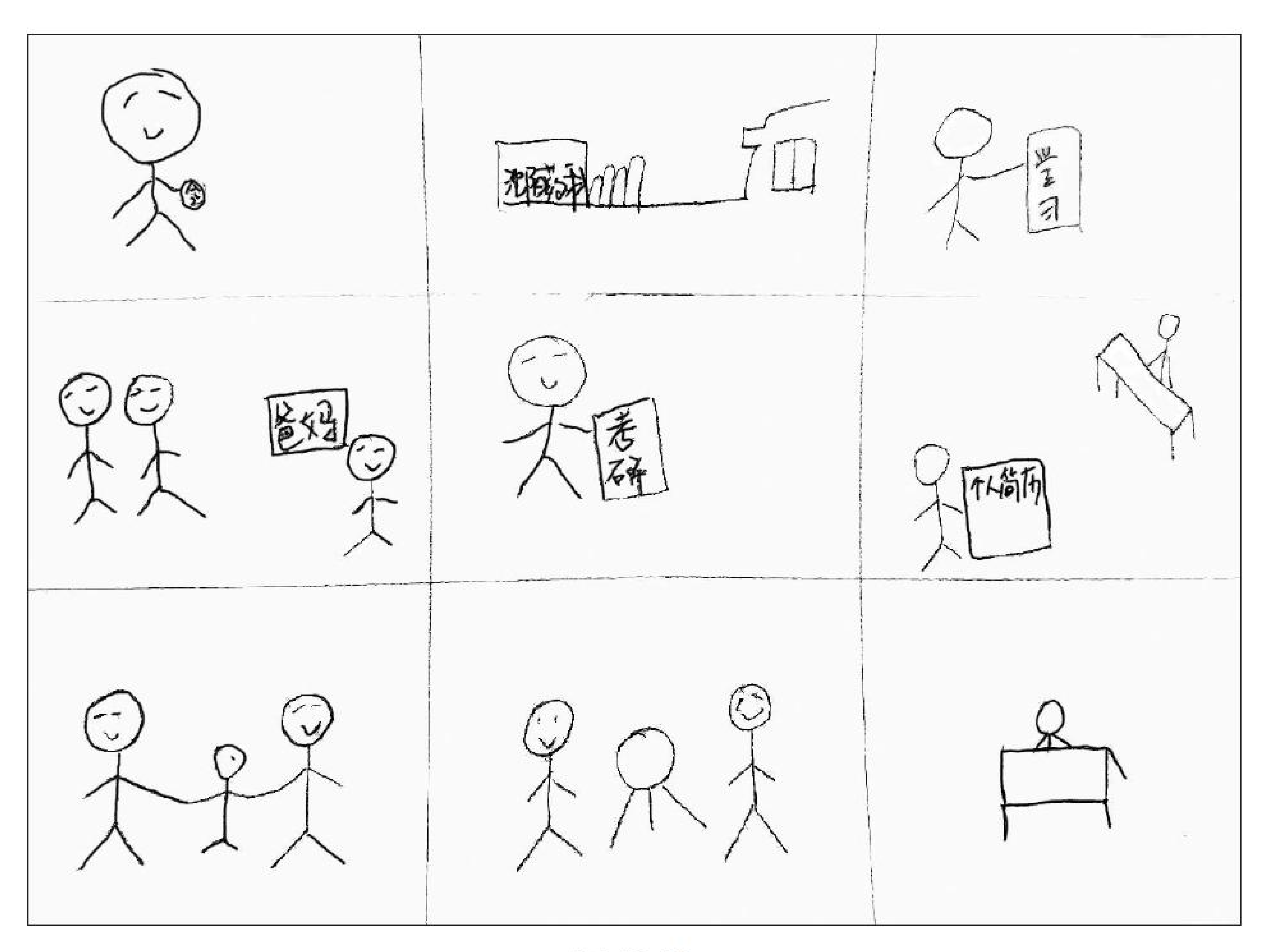


图 16-10

阳阳口述：“第一幅画是考研，第二幅画是考上研究所；第三幅是在研究所里学习；第四幅是找工作；第五幅是开始工作；第六幅是结婚；第七幅是婚后的生活；第八幅画是照顾父母；最后一幅画是养老的样子。”

阳阳看着这个九宫图，意识到自己在研究所学习时、在毕业求职时、在工作时，这些画面中都没有表情，更没有画出五官；而在结婚、家庭生活和养老等画面中却出现了愉快的表情。阳阳觉得自己心里并没有那么喜欢研究所的科研环境和日后的研究工作，现在看起来这样的学习和工作总是有点单调和枯燥。

阳阳反思自己一直以来喜欢的是那张取得了研究生资格的学历证明，而真正令自己开心却是和家人在一起的生活状态。离开咨询室的时候，阳阳说自己得认真地想想职业规划的方向，是读研究所还是早一点进入社会。或许选择带有社会服务性质的职业，会更适合自己。

四、到底适合的职业是什么

通过房树人画主题画，我们也可以看出一个人所适合的职业方向。

通过房树人画也可以看出自己适合的职业。同样，你可以选择用前面画过的画，也可以重新画。看看其他同学如何通过房树人画看出自己最适合的职业。

挑战故事 1：《原来我喜欢交际》

思思是一名大三外语系的学生，聪明乖巧，在学校里认认真真地学习了三年，英语专业应该考取的和很难考取的证书，统统被思思拿下了。她本想着一毕业肯定会有很多用人单都争先恐后地与自己签约。可理想很丰满，现实却很骨感。思思在用人市场找了好久也没能找到一份双方意愿一致的工作，心情低落，于是前来求助。合一引导思思画了一幅画，如图 16-11 所示。

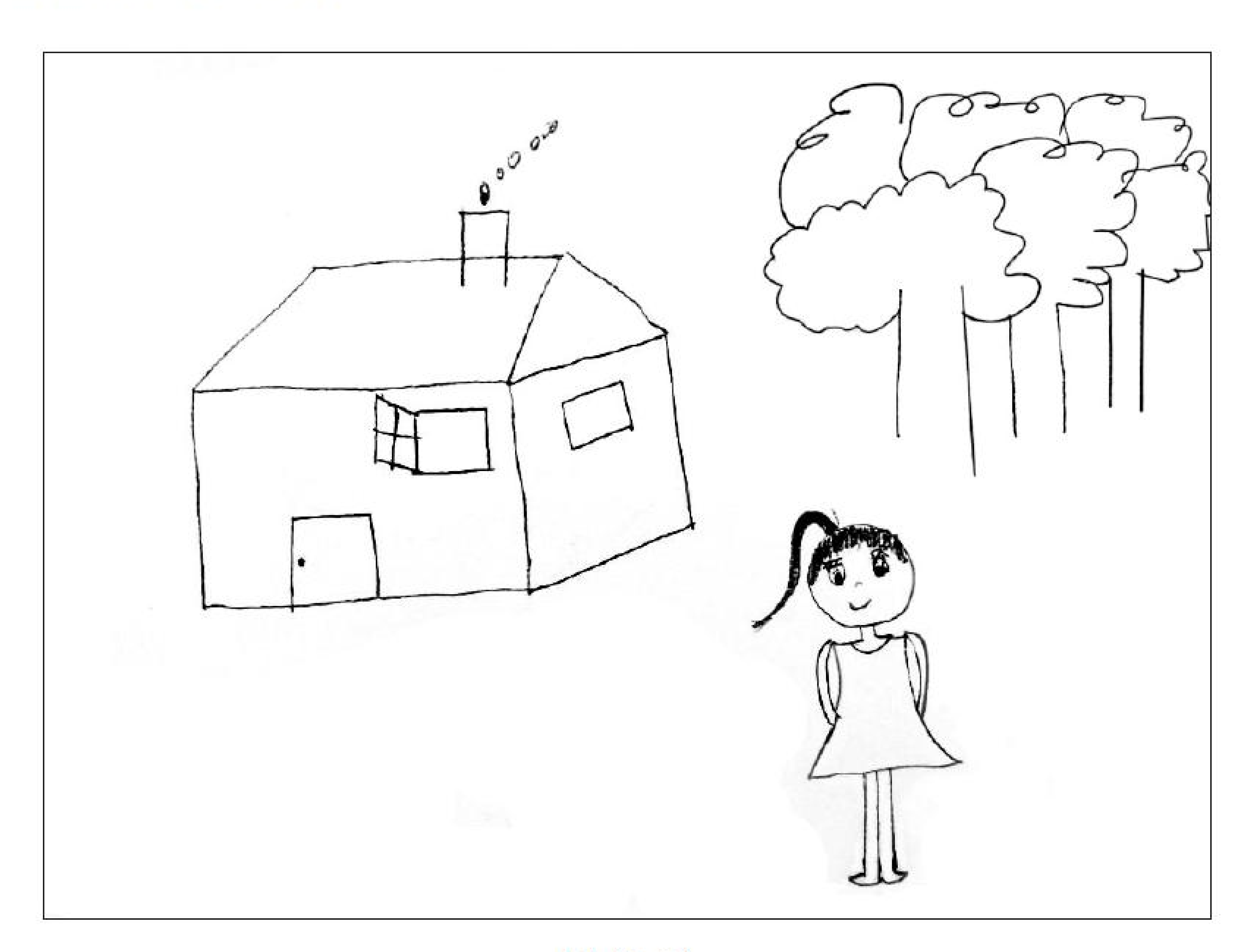


图 16-11

思思看着自己画的这幅画，意识到自己心里是非常渴望交流的。画中这扇打开的窗户，还有侧面的窗户，都是思思希望交流的表现；右方的树木，彼此挨着，看上去是相互支持和帮助，可以看出思思更希望在群体中互动，并不喜欢静谧的工作。的确，图中为云朵型树冠，表明了思思人际关系良好。思思面带微笑，迎接着崭新的未来，以及打开的窗户，这些都可以表明思思交往能力强。

思思好像知道自己适合什么类型的工作了，她说是那种单位可以提供交流空间，并且在沟通中完成工作任务，如教师、翻译、企宣、文秘等这些都是可以考虑的。现在的思思不再那么迷茫，再去人才市场也懂得了如何把自己最擅长的一面推荐给用人单位了。

我们再来看一个树木画故事。

挑战故事 2：《我的情商啊》

军钢今年 21 岁，是学院学生会学习部部长，他有责任心而且办事效率非常高，一般老师都会放心把事情交给他。最近军钢压力有点大，大三了，想考研可学生会的工作繁杂劳神，本来就抽不出时间学习，偏偏这个时候女朋友也来凑热闹，三天两头闹别扭，这让本来就杂事缠身的军钢感到更郁闷了，所以前来求助。合一引导军钢画了一幅画，如图 16-12 所示。

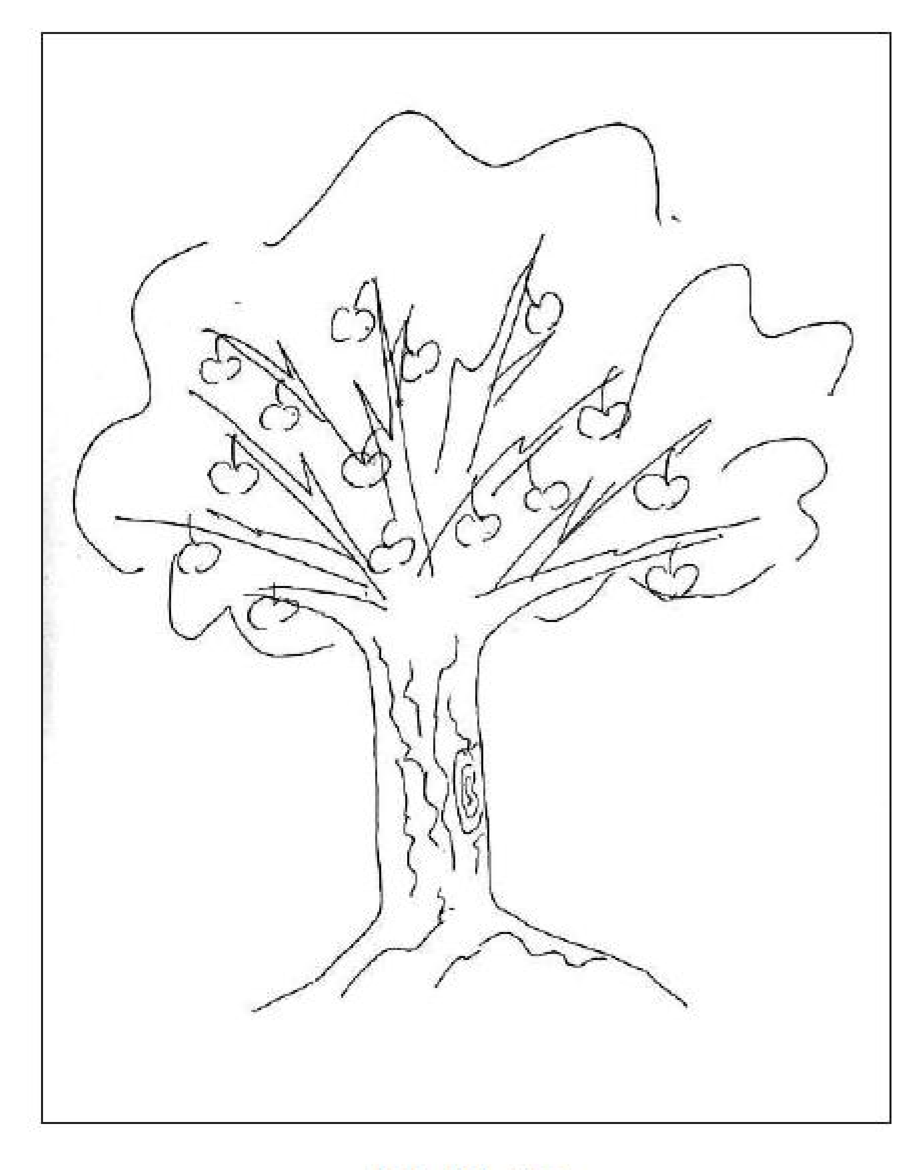


图 16-12

这幅画是军钢画的果树画，画面整体较大，位于画纸中间，用笔力度适中，以长线条为主。半封闭的树冠偏右侧，树枝很尖；树上的果实大小适中，数目偏多；树干下部呈倒漏斗状，上部平行，短线条描绘的树皮上有个树疤；树根延伸成地平线。可见军钢是一个有自控力、有主见，执行力强但讲话单刀直入的人。与军钢讨论完图画反映出的性格的特点后，让他站在旁观者的角度观察这棵树，看看有什么样的感觉。军钢说，的确自己在处理一些事情的时候说话太直，有时候没顾及同学的感受，所以人缘一直很一般，女朋友以前就说他太大男子主义了。

军钢联想到其实自己也挺委屈的，为班里付出了那么多，大家反而不领情。通过让军钢试着体会养育果树的过程，他领悟到要让果实长大，必须要有足够的养分，人们做事也是一样的，在时间和精力有限的前提下，每个人都有自己选择的权力，他不能因为自己

可以在一定时间内做完一件事，就要求别人也一定要做完。另外，大家都是同学，他不可以用命令的口气和别人讲话，他明白自己除了考虑到同学的感受外还要提高讲话技巧。

军钢说这么长时间了，他心里也有委屈，今天讲出来舒服多了，自己也看到以前做得不对的地方。军钢觉得以后自己还有很多东西要学，特别是提高情商这方面，另外他也会把自己的工作和学习重新安排一下，分个主次，不能眉毛胡子一把抓。

第三节　做我的人生规划

职业规划只是人生中的一部分规划内容，一个人要想在短暂的一生中不随波逐流，活出自己，更需要做人生规划。

所谓人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向，对自身有限资源进行合理的配置，对自己未来的发展道路做出预先的策划和设计，其会受一个人的人生观支配。

人成长的过程就像种子发芽一样，世上很难找到两颗完全一样的种子，同样，每个人也都有自己擅长的事情，这也是我们不同于别人的地方。

下面请跟着合一，来对你的人生做一个规划，先从画果树（见图 16-13）开始吧。

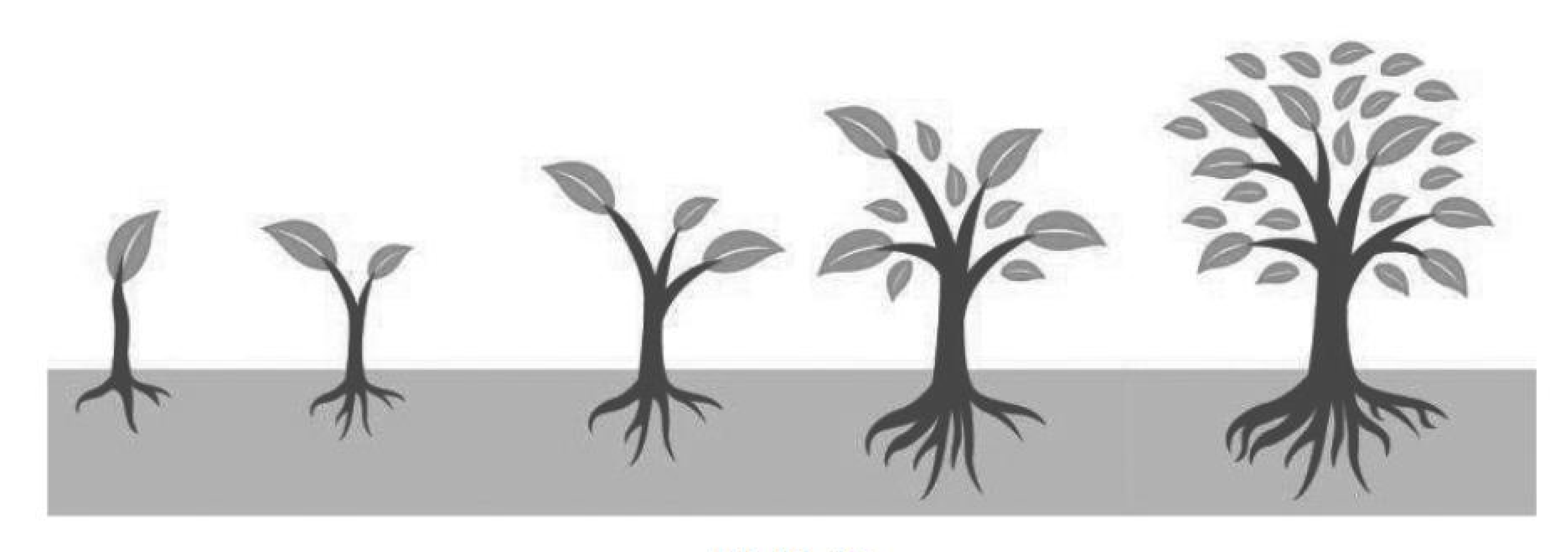


图 16-13

一、我的天赋潜能

【画一画】种子与果树

指导语：想象自己是一粒种子，会是什么树的种子？想象你不断给种子浇水施肥，看着种子不断长大，长成一棵树，它会长成什么样子的树？然后树会开花，会结果，仔

细看着这棵果树，并把这个画面记在脑子里，画出这棵果树，注意要把纸竖着放。

说起果树画我们要先从树木画开始了解，我们对树并不陌生，树象征着成长和发展，代表的是生命力和能量。测试时，画者对树木画的防御通常要比对人物画的防御少得多，而画树木画也主要被用来考察个体成长历程、无意识的自我形象、个体与环境的关系、个体对成长的感受（尤其是一些负面感受）等内容。Buck（1948）对树木画很重视，他说："树木画其实是一幅自画像，相对于人物画，树木画更加容易联想，并且自我防卫很低，是一种很好的投射法。"哈默（1985）也认为在树木画中较少有暴露自我的担心，而且更容易投射出封存在深层的感情。

果树画特别适用于了解儿童、青少年思想状态、学习目标和发展方向等内容。通常在树上画果实也与母性倾向或完成某种创造有关。

果树画是树木画的一种具体形式，与一般树木画相比，果树画最特别的地方就是有果实，果实象征着目标、成就和想法，以及作画者事业的发展状况和生活满意度等。对女性而言，果实还表达与孩子相处或者对孩子的态度。

了解完这些，我们看看其他同学种子与果树的挑战故事吧。

挑战故事：《安静的苹果树》

多米今年 18 岁，大学一年级，是个不爱说话的乖乖女，即使有人冤枉她，也不敢争辩，多米担心这样下去不但总被欺负，以后工作也不好找，肯定没有适合她的职业，因为没有哪个老板喜欢受气包。

在一次绘画主题的沙龙上，所有参与者都被要求画果树画，这棵苹果树就是多米画的。

让多米给这幅画起个名字并介绍这棵果树时，多米说："这是棵苹果树，在安静地成长，画的名字叫《安静的苹果树》（见图 16-14）。"

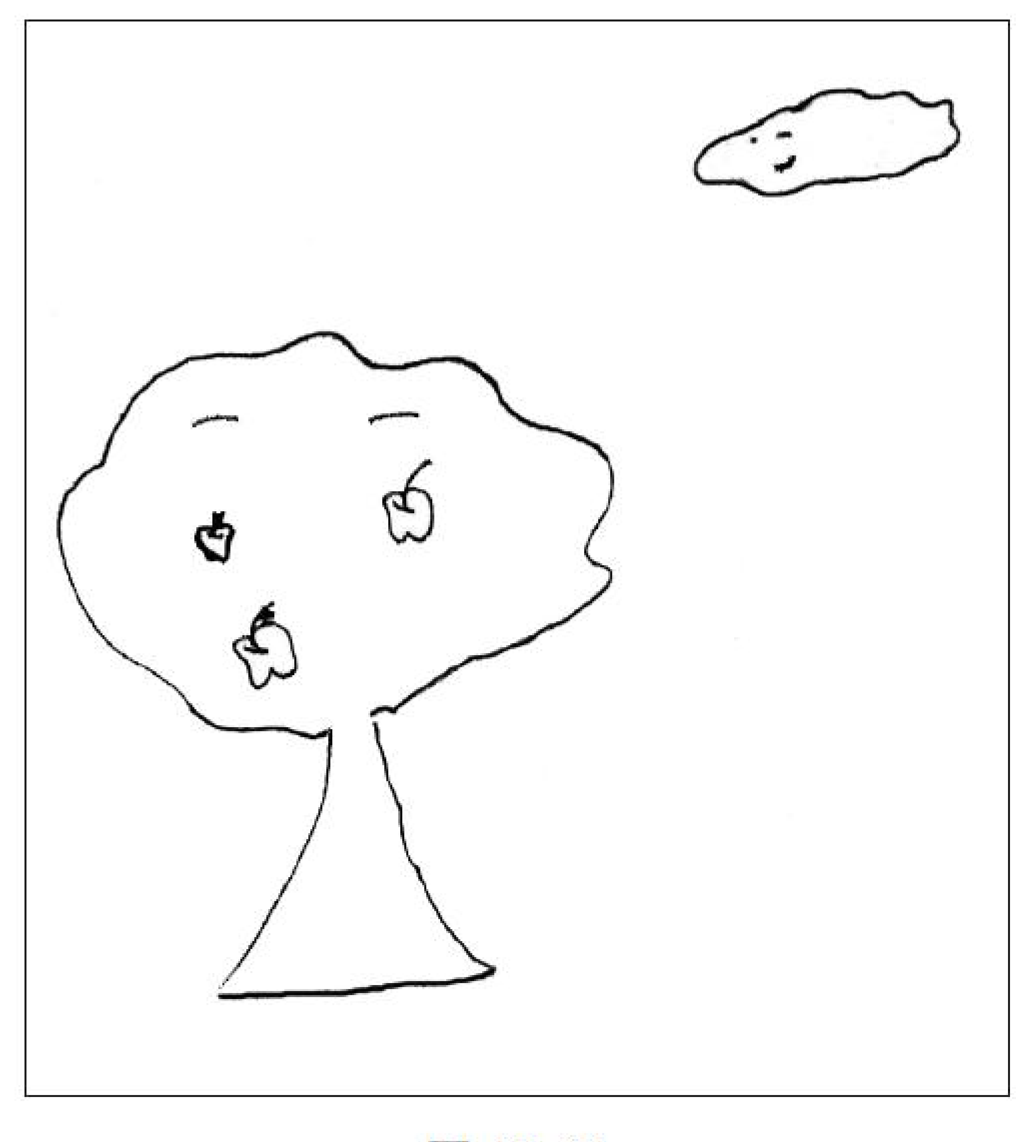


图 16-14

多米的画整体偏小，以长线条为主；树木描绘较简单，横椭圆的树冠外形似云朵，树干下粗上细，树根平坦；果实偏小偏少。可见多米是个随和胆小、有自控力但不自信、想法单纯的女孩，她对未来不是很确定，甚至有一丝担心。原本多米想与世无争就好，可一些事情并非"不争"就可以了，多米之前多采用回避的方式处理这些问题，结果心里积攒了许多负面情绪。图中画面靠上，有一片云在树的右上方，可见多米对未来并不是没有想法，只是当下她的期望被负性情绪淹没了，如何让文静、胆小的多米宣泄出心中积攒的情绪是目前的重点。

仔细观察图不难发现，多米作画时就已经将生命赋予了这幅图，苹果树和云朵似乎都在向左微笑，利用这一点展开对话，让多米体会苹果树成长的过程。通过引导，多米终于借助苹果树和云朵说出了自己的心里话。

苹果树：其实我不想和别人争，可是善良并不等于懦弱……（略）以前我想做好自己就可以了，以后我想对不公平的事情说："我不喜欢！"

云朵：可能苹果树永远长在一个地方，但云朵可以飘向远方，也许我的性格不会有太大的改变，但是我可以改变看问题的角度，多看自己的优点，学会给自己打气！

性格本身没有好坏之分，找到适合自己性格的职业会更得心应手一些，只是现实中并非每个人都能如愿找到那样理想的工作。多米虽然不善言辞，但她的性格也有优势的

一面：画面的位置偏高说明多米是比较上进的，同时她并不强势，在职场中，话少、随和其实是比较安全的，因为这可以让她避开很多是非，只是多米要学会维护自己，勇敢地对不公平的事说“不”。

多米联想到自己小时候，因说错话被大人指责，此后就不敢说了，特别是大庭广众下感到有人要和她争吵的时候，其实她很胆小，也比较在乎别人的看法，所以事情来了总是回避。今天最开心的就是终于说出了心里话，多米表示，说出心里话的感觉真好，现在才大一，她会试着改变自己，也会尝试一些以前没有做过的事情，她说要在这个过程中重新发现自己，重新规划自己的未来！

当你看完多米的故事，通过果树画解析与自评表（见表 16-3），来了解一下你自己的果树吧。

表 16-3　果树画解析与自评表

整　　体	果　　实	树　　冠	树　　干	工作及人际状态评价
画面过大、位置靠上	大而多的果实	大树冠	短树干	自信、动机强，有野心，自负；目标和想法较多
画面大小适中、长线条、圆滑线条	大而少的果实	竖椭圆型树冠、三角形树冠	粗树干、花瓶式树干	目标较明确，更易集中精力实现；自信、上进、理性
虚线、短线条	小而多的果实	分区树冠过多	—	目标和想法多，盲目，不确定真正想要的是什么
重复线条、笔画力轻、反复描绘	小而少的果实	小树冠	单线条树干	自我评价不高、信心不足、目前发展受限
被画纸上切	没有果实	巨大的树冠	—	目前目标不明确、想法比较空洞
—	青涩的果实	“Y”型树冠	—	成功初期仍需努力
涂黑、阴影	落果、腐烂的果实	树枝下垂	折断的树干	受到伤害、焦虑
画面下切	被摘的果实	横椭圆树冠	被风吹斜的树干	干扰；压力
画面无远近感、线条杂乱	各种各样的果实	树冠线条杂乱	偏长的树干	心理年龄比较低、退行；想法多而复杂
画面在同一条直线上、用笔力度大、线条不流利	—	封闭型树冠、方形树冠	电线杆树干	固执、保守、刻板不灵活

自我总结

二、我是谁

成龙演过一部电影《我是谁》，是说一名特工飞行员坠机后，头部受损，丧失记忆，不知道自己是谁，后来通过现实各种事情的刺激，想起自己是谁的故事。

亲爱的你，这本书阅读到这里，你对自己的了解有多少了呢？那么请接受下面的挑战。

【画一画】“我是……”

指导语：请思考一个问题——“我是……？”当拿到画纸的时候，请画出头脑中浮现出的画面，可以是人物、动物、风景或其他任何画面。

画完以后，请你描述一下你画的画面，再问问自己“为什么我是……，我此生的生命意义到底是什么？”

然后我们再来看看其他同学的挑战故事。

挑战故事 1：《破茧而出——不想挣扎，就无法成长》

一天一个摄影师看见一个小小的开口的茧，这意味着蝴蝶试图破茧而出。他想亲历蝴蝶破茧的过程，蝴蝶挣扎着想破壳，好几个小时过去了，它没有出来……将近 10 个小时了，蝴蝶依旧在挣扎，想通过微小的开口出来，不幸的是，没有任何进展，它似乎已经精疲力竭了。摄影师看不下去了决定帮助蝴蝶，他用剪刀除去茧，这时没有任何挣扎，蝴蝶就从茧的束缚中出来了，然而不幸的是，这只蝴蝶身体臃肿，翅膀不仅小而且颜色也不好看。起初摄影师很高兴，认为自己救出了一只蝴蝶，只要耐心等待，蝴蝶的翅膀终究会长出来的。可是这只永远都没有长出翅膀，甚至不能飞翔，只能用枯萎的翅膀和巨大的身躯爬行，原来蝴蝶只有不断努力从茧里出来，才会让储存在身体里的液体变成

美丽的翅膀，如果不想做任何挣扎，就不能飞翔！

摄影师用镜头记录的这个生命故事，也发生在我们身边的小伙伴心里。

雪儿是一个大四的女生，她画的“我是谁？”的主题作品叫《破茧而出》，画上写着“我是——破茧而出的蝴蝶”（见图 16-15）。

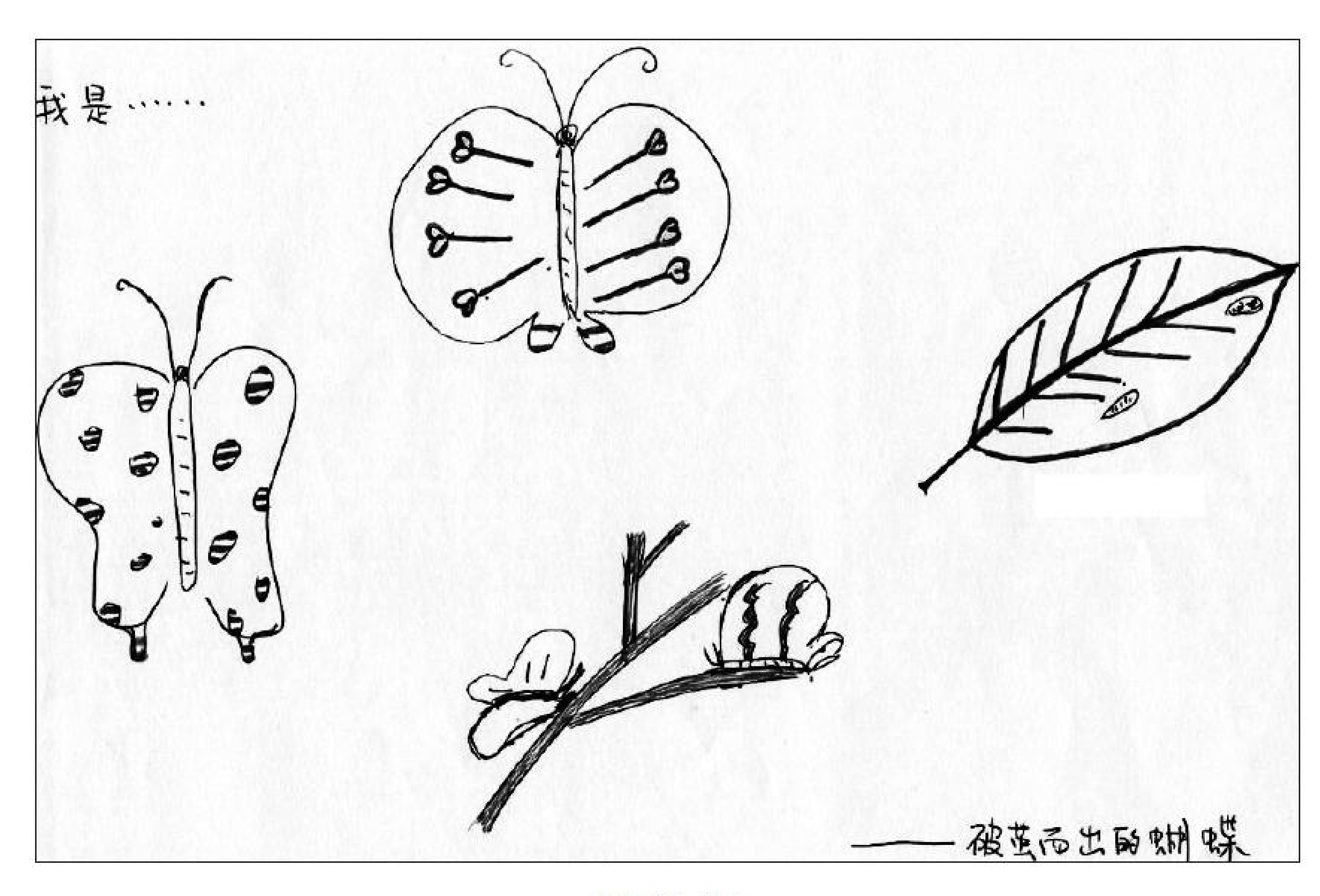


图 16-15

图画描绘了两只蝶宝宝从毛毛虫化身为蝴蝶的故事，整幅画偏大，构图比较严谨，故事感强，逻辑清晰，情感细腻；以长线条为主，用笔力度适中，颜色主要为绿色和黑色，有文字描述；画面整洁、清晰，很少涂改。可见雪儿是一个做事有分寸、有规划、条理清晰的人。人们用蝴蝶象征爱情，蝴蝶的美是短暂的，但是轻灵永恒，因为毛毛虫要历尽艰辛才能破茧成蝶，所以蝴蝶还代表改变和蜕变，雪儿画了两只蝴蝶的三个成长时期，更多强调的是一种陪伴和变化成长，说明雪儿明白蜕变的艰辛，渴望成长的同时也希望有人能够理解她，陪伴她。

合一感言：世界有时候很现实，不会因为谁而改变，我们能改变的只有自己。每个人都得像真正的蝴蝶一样蜕变成长，才能更成熟，更稳重，遇到挫折的时候，往往就是蜕变成长的时候，如果一味地想得到安慰，而逃避痛苦，不去体悟，不去吸取教训，那将永远也无法独当一面，也无法成熟，就像那只臃肿的蝴蝶一样，永远长不出翅膀。看到这幅画我很欣慰，因为聪慧、细心的你懂得不经过挣扎、就无法成长的道理，我相信经过大学的历练，你一定会是一只美丽而自由的蝴蝶！

挑战故事 2：《出航》

乐闯今年大三了，是家里的独生子。学习方面乐闯虽不是最优秀的，但他一直很努力，因为他明白自己家境很一般。正如部分同学一样，他也面临着工作和考研的抉择，尽管家里人不反对他考研，但他总觉得再在学校呆三年而不为父母分担一些责任很自私，这个问题让他很纠结。图 16-16 所示的《出航》就是乐闯的作品。



图 16-16

他是这样介绍的："画的顺序是从左到右，先上后下，画纸的左上角是白云，感觉自己有时就像一片云，孤单又飘忽不定。中间是画错了涂掉的（本想画海鸥，没画好）。右上角是一排海鸟在飞。右下角是个小女孩在大海里坐船驶向太阳的方向。"

画完后乐闯说："画画的感觉像讲故事，讲自己的故事，我很少对别人讲这些，因为觉得男孩该有些担当，确实也想休息，挺羡慕那些校园里成双成对的小情侣和无忧无虑的同学，但清楚现实情况不允许自己有松懈。刚开始挺迷茫的，画鸟也是因为觉得想找个地方放飞一下。但等所有的都画好后，突然想写点什么，我就先在飞鸟旁边写下了：'有时候，孤单并不会代表一辈子。'后又在画纸右下角写下'向着太阳，扬帆前进'，我也不知道为什么要这么写，但就是写了，不过现在心情好点儿了。"

乐闯说画海鸟是想放飞自己，画中有一处涂抹代表焦虑的情绪，船既象征着漂浮感，

又体现了为达目的而努力的状态；大海则表示一种迷茫感。透过这幅画我们不难发现，正如乐闯所说，当下的确有令他纠结的事；其实绘画还能反映出一些画者自己都未曾察觉到的优势资源，例如乐闯的画整体大小适中，位置偏上偏右，以长线条为主，用笔力度适中，太阳也画在了右侧，说明乐闯是一个做事谨慎、有自控力，并向往未来的人。若稍仔细观察就会发现小船上还有一面旗帜，这面旗帜还做了强调的处理，通常旗帜象征着目标，可见乐闯尽管身陷两难境地，但他很向往未来，自己也在想办法，准备随时扬帆起航，问题的关键就是要帮他厘清头绪，明确那个目标。

其实考研和找工作是不矛盾的，时间上，考研在年前，工作在年后；考研也是一种经历，还可以增加知识储备，提高竞争力……刚刚讲到这里，乐闯就表示他明白该怎么做了。看来乐闯真的准备好扬帆出航了，有句老话叫“穷人的孩子早当家”，我们不能选择家庭，但是我们可以让自己变得更好，相信乐闯的努力一定会有意义的。

挑战故事 3：《我是大宝贝》

阿凡是个实力派文青，不仅拥有诗人的才华，还是个人见人爱的乐天派，《我是大宝贝》（见图 16-17）就是阿凡的作品，许多人看到这幅画首先会被文字吸引，因为阿凡那诗一般的描述的确很吸引人，但事实如何呢？文字描述和绘画分析的结果一样吗？就请大家同合一一起来了解阿凡吧，正式分析前，请大家试着思考下面的问题：

（1）阿凡是男生还是女生？判断依据是什么？

（2）阿凡的情绪状态如何？判断依据是什么？

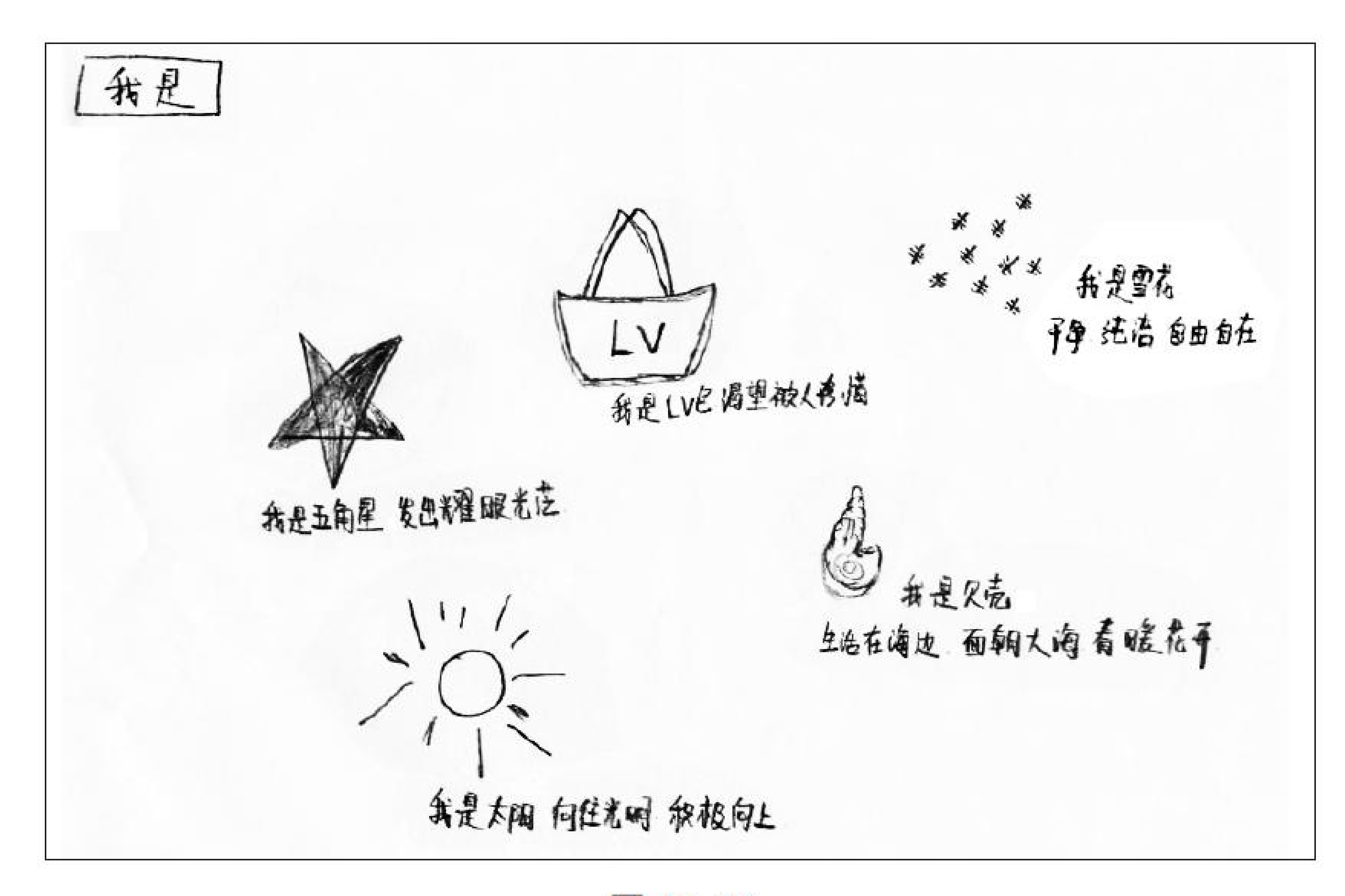


图 16-17

拿到画纸后，阿凡一边画一边写，画画的顺序是这样的：

（1）星星：我是五角星，发出耀眼光芒。

（2）太阳：我是太阳，向往光明，积极向上。

（3）包包：我是 LV 包，渴望被人珍惜。

（4）雪花：我是雪花，干净、纯洁、自由自在。

（5）贝壳：生活在海边，面朝大海，春暖花开。

画面整体偏右，大小适中，线条有长有短，表达清晰，内容丰富，布局合理，可见阿凡自我认知很清楚，想象力丰富，且对未来抱有希望。

星星通常象征着一种剥夺，涂黑代表焦虑，文字写着“五角星散发光芒”，可图上画的星星并没有发光，而是完全涂黑，强调边界。太阳是力量的象征，左侧的太阳代表母性的温暖，画在左下角的太阳更像下山的夕阳，是结束和低落的体现。阿凡的包包画得比较仔细，包包能显示对品位的追求，是身份的象征，同时也表现出一种隐藏。阿凡画了下落的雪花，雪花是冰冷和纯洁的象征，也代表童趣。贝壳是女性的象征，也有自我保护的含义。画纸左上角“我是”两个字，被阿凡用线条围起来，画面一些地方用笔力度也比较重，这是内心紧张、警戒心强的体现。

阿凡天资聪颖，既有童趣纯真的一面，也知道在什么地方该做什么事，但当下情绪并不是很好，内心防御较强，渴望被理解，不过阿凡对未来依旧抱有美好的期待。

建议：人生不可能一帆风顺，但坎坷和崎岖总有结束的时候，只要我们心中有信念，到了明天太阳依旧会升起来。有些困难是眼前的，我们翻过了这座山就到了康庄大道，挫折来得越早越能成为我们的财富，因为年轻的我们还有选择的机会，相信聪明的阿凡一定有办法凭实力过上自己想要的生活。

基本资料：阿凡，女，大四学生，因生活遭遇突变不知如何应对前来咨询。阿凡和男友不同专业但是老乡，阿凡家境小康，男友家条件非常好，两人恋爱一年，平淡却也无大事，原想毕业后可以一起回家乡工作，双方家长也默许此事，男友的家人甚至为阿凡找好了工作，谁知毕业琐事较多，几次事情下来，男友的表现很让阿凡失望，思索再三阿凡决定放弃，一个月前与男友分手。但分手后阿凡必须重新找工作，马上就要离校了，阿凡不知该何去何从。

怎么样？小伙伴们是在何时猜中了阿凡的性别呢？绘画心理分析不仅是一门新的艺

术治疗技术，更是一门科学技术，分析的过程有时候就像侦探办案一样。在蛛丝马迹中抽丝剥茧，寻求答案，是不是很有意思呢？如果你有兴趣也可以学习，不过要努力哦，因为阳光总在风雨后。

三、我的人生我做主

每个人都不大会心甘情愿地认命和随波逐流，都想能掌控自己的人生。手是人体重要组成部分之一，日常生活中无数的动作都要经手来完成，握手、挥手、抬手……可以说手不仅象征我们的执行能力，人生就是在行动中来实现自己的价值的。下面作画的内容就是我们的手。请大家根据下边的指导语，在纸上留下独一无二的轮廓和画作。

【画一画】手掌添加画 + 人生的五样

绘画指导语：请在纸上描画出自己的手掌，并把你认为人生中最为重要的五样东西画在对应的五个手指上，想怎么添加都可以，符号、文字、图片、人物、动物……添加什么都由你来决定，画完之后给画作命名。

画完以后请你描述一下你画的手掌画，并根据下面的手掌画解析与自评表（见表 16-4）对照自己的手掌画自己评价一下。

表 16-4　手掌画解析与自评

整　　体	添加部位	手掌形状	手指、手臂	工作及人际状态
画面远近适当	只在外部添加	手掌根部没有封闭	各手指均分开	较开放、关注外在、随和、擅长与外界交流
画面较小、位置偏下	只在内部添加	手掌根部闭合	五个手指闭合	较拘谨、紧张、内向、严肃、保守，不愿与外界有太多的交流
画面较大、圆滑线条	内外都不添加	自画手掌	大拇指张开，余下四指闭合	积极负责；不喜欢束缚；有创造力；喜欢自由；追求简单；我行我素；不愿遵守更多的规则
画面大小适中、长线条	内外都添加	—	有画手臂	追求自我平衡；协调能力强；考虑事情比较周全，行动力较强；寻求支撑
—	—	描画手掌	—	遵循规则办事，喜欢简单的处事原则，不愿意复杂

大拇指——对外界的态度与表现方式；可判断其意志力、自控能力与逻辑思维能力等；代表精神和担忧；尊重及敬佩的位置

食指——与管理、支配能力，与雄心壮志等有关；代表自我和恐惧；不太满意的位置

中指——与社交能力、研究能力、宗教、神秘学等有关；代表性；比较重要的位置

无名指——象征艺术才华、人缘和财富；代表忧伤；容易忽略的位置

小拇指——语言表达能力、理财能力；代表家庭或伪装；比较薄弱的位置

自我总结

手掌画代表了我们的手，我们的能力、需求、掌控……仔细看看我们画的手，面对世界，需要什么？拥有什么？又创造了什么？对我们来说，手上的一切什么是最重要的？……想明白了，就更从容了。

请继续跟随合一，再进一步来思考手掌画：

（1）把自己的手放在刚才完成的画上，试一试，可以感受到什么呢？有没有新的启发和思路？

（2）当我们生命中最宝贵的五样保不住了，一定要舍去一样时，你首先会选择什么呢？

（3）生活需要继续，不得不一样一样地舍弃，你会如何做选择？生命中最重要的五样只剩最后一样了，这一样会是什么呢？

（4）当生命进程中我们又遇到了险恶的挑战，需要把这最后一样珍贵的东西也放弃的时候，我们该以何种态度处事？是自暴自弃还是越战越勇？

（5）主动的放弃就如同退潮的海水，动荡归于平静的时候遗留在海边突兀屹立的礁石才是生命中最最重要的。

做完这个挑战，合一会看到一个勇敢的你，相信你会懂得人生中最重要的是什么，也相信你能够在生命的危难时刻不退缩，坚定地走完人生路。

我们再来看看其他同学的挑战故事。

挑战故事：《一只手的坚强》

茵茵 20 岁，大三，文静乖巧，学习认真努力，也很有能力，是老师的好帮手。茵茵的小姨一年前查出了白血病，因为发现太晚，没多久人就走了。小姨只比她大 7 岁，两个人从小感情就很好，茵茵很难过，难过之余她对自己的人生产生了思考：生命如此脆弱，自己要为什么去努力？

茵茵在手掌图（见图 16-18）上画出了人生重要的五样，边画边说："大拇指是书和笔，因为常听家人说知识很重要，要好好学习；食指是房子，代表家庭；中指是一颗桃心，代表善良；无名指是眼睛，小姨的病早发现就好了；小指是佛珠，希望家人一切平安。"画完后，茵茵凝视着自己的手掌图，似乎也明白了自己努力的原因。她说真的很在意亲人，亲人离开觉得很难过，努力是为了自己更是为了家人。

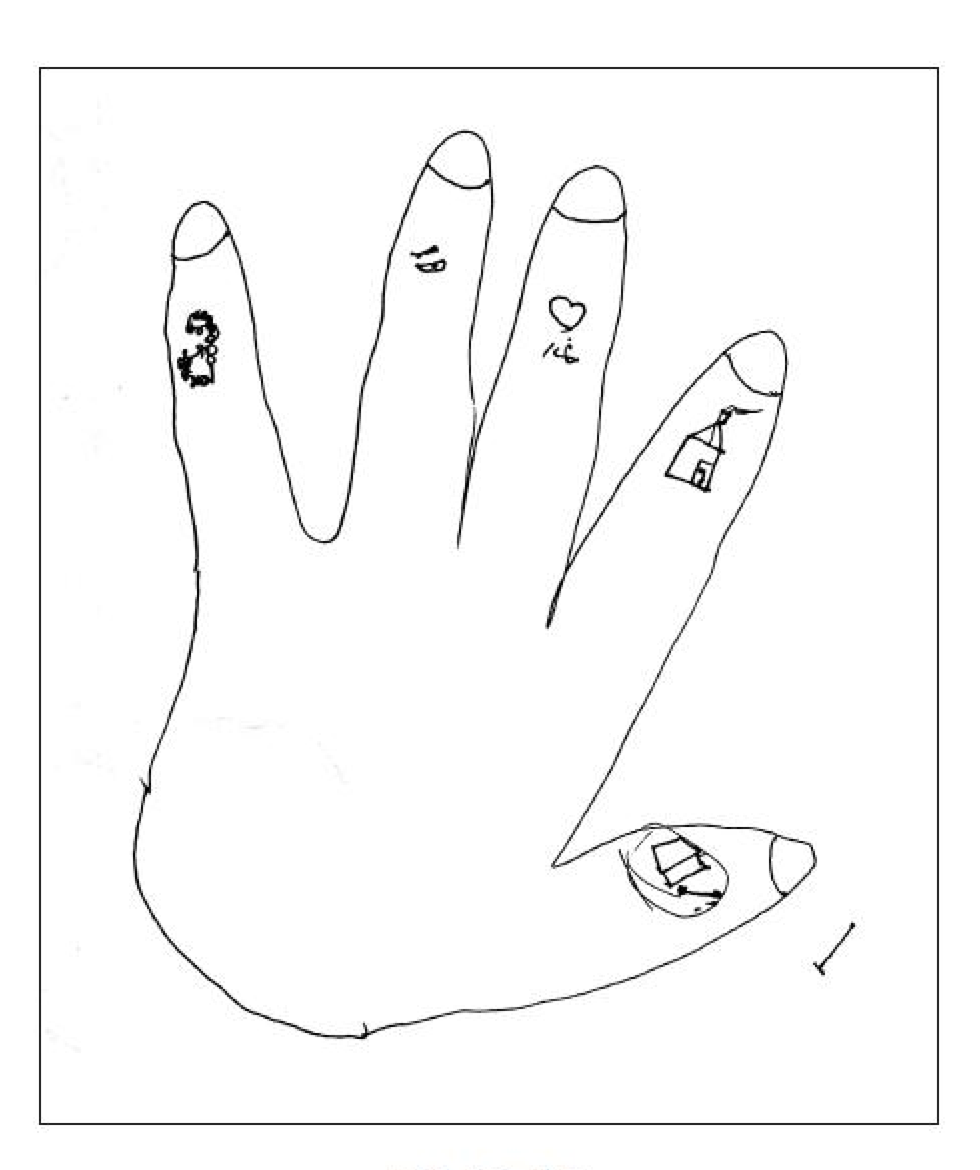


图 16-18

茵茵还想起小时候自己身体不好，父母如何对自己照顾备至等，点点滴滴都让茵茵体会到血浓于水的亲情，渐渐地她也觉得自己要努力走出去，因为她也爱家人，正是家人的爱给了她战胜困难的力量，让她更坚强。

合一感悟：生活中不如意事十之八九，当最在意的事偏偏不顺心时，谁都会感到苦

恼，因不愿面对而选择暂时回避，这也是很正常的事，成熟有时候是一种温柔的坚强，默默舔舐伤口，带着领悟再次勇敢地站起来，这种力量来源于我们心中那颗种子，那是生命成长的力量，是我们渴望变得更优秀、更成熟的力量。

四、规划人生路线图

每个人的生命都只有一次，十分珍贵。古人认为手心的生命线可以预测人生，打开手掌，就可以看到掌心的生命线，人手一份，不多不少。这里说的生命线是每人生命走过的路线，下面就让我们一起画出生命的路线图。

【画一画】生命线

在人生的长河中，我们常常只关注到眼前的生活，而忘了拉长视角，把目光投入整个生命线中。这个绘画主题就是让我们从一个旁观者、一个宏观的角度来看待自己的生命历程，探讨我们对生命的规划。

绘画指导语：请思考自己的人生，画出自己的生命线，可以用线条，也可以用图形，色彩、形式和内容由你来决定。

接下来请跟我一起细细品味生命线。

（1）请你感受自己的生命线。把手指放在生命线起点的位置上，并沿着生命线轻轻地滑向终点，就像我们走完人生一样，请一寸一寸地抚摸生命线，它就是你脚步的蓝图。无论你走到哪里，都走不出它的坐标系，请慢慢地感受你才是你自己的人生规划设计师，因为这条路没有人能替代你。

（2）寻找当下位置。请你按照你为自己规定的生命长度，找到你目前所在的那个点。比如你打算活 100 岁，你现在只有 20 岁，你就在整个线段的五分之一处留下一个标志，代表现在的你。

（3）寻找过去重要事件。过去的日子里总有些事情让人印象深刻，也许让人开心，也许让人苦恼，也可能让人奋进……如果刚才你已经在画上表达出了这些已经发生的事件，那么请拿起画笔再把它们着重强调一下，如果没有，请在生命线过去的位置上添上这些事件，例如 7 岁那年的自己多了一个小妹妹，就在生命线相应的位置标注出来，可以用任何图形、文字或符号表示，但是请用不同颜色表示事件带给你的感受。

当过去的这部分标注完成，可以停下来想一想这些事件带给我们的感受。

（4）我的未来我做主。既然是一生的规划，那么有什么想法就大胆地画出来吧。有些人这个时候会犯愁，这不代表他没有计划，而是他很少将这些计划在时间上固定下来。请拿起笔把自己的计划画在生命线上。请注意：一定要标注在相应的位置，这样才可以看出目标的先后顺序。

想一想：我离现在的目标还有多远？还需要做什么准备？

合一小贴士

1. 过去的事情已经过去，最重要的是自己对这件事的看法，而不在于世俗的评判。再大的风浪也有平静的一刻，请相信自己可以处理好，静待花开。

2. 凡事都要脚踏实地去做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度踏实下功夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。

我们再看看其他同学的挑战故事。

挑战故事：《彩虹人生》

今年文娜大二了，她从小就是个不让大人操心的孩子，懂事听话，常被邻居夸奖，生活虽无什么大起大落但也无忧无虑。最近文娜因迷茫前来求助，她感到未来有太多的不确定。

文娜这样介绍自己的画《彩虹人生》（见图 16-19）：“开始画生命线时，我用的是绿色的铅笔，后来觉得用中性笔更好一些，我画得很慢，因为觉得这个是自己的生命线，该好好画。用中性笔画完整条线后，我看颜色有些暗，就想给每一段都添上不同的颜色。条线凹下去的地方代表我的担忧，最近我也感到未来很迷茫，甚至考虑到大学毕业和孩子成家之后的事情了，我用粉色把这两个时期涂平，我喜欢粉红色，很温馨，觉得这样涂上颜色

可以让我不那么焦虑和担忧。”

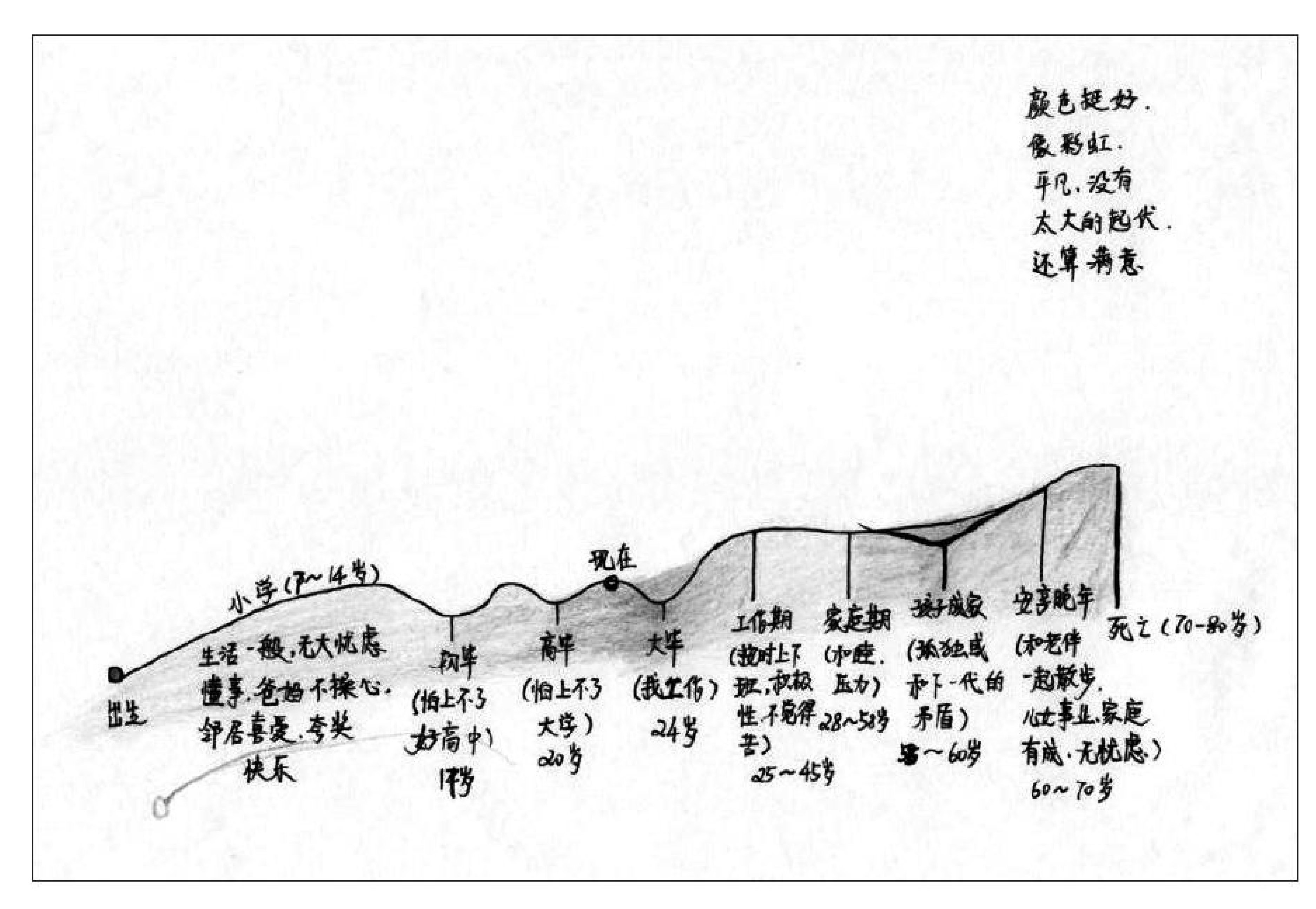


图 16-19（原图见彩插页）

被问及感受时，文娜说：“添加完彩色觉得这样的生命线像彩虹，彩虹很美丽，但也得经历风雨后才出现，想到这里心情的确好些了。我喜欢彩虹的丰富，突然意识到自己还挺热爱生活的，而且是个未雨绸缪的人，因为从生命线上我看到每次焦虑担忧总出现在人生的转折点前，比如考试前或面临人生重大选择的时候。我想尽管自己很平凡，可也顺利地来到了大学，生活虽然没有太大的起伏，但也基本令人满意。也许就是这些担忧让我更加努力，不断争取做到更好，可能如果没有这些过程，我的人生之路不会一直向上。”

文娜还说：“以前总怕会出现不好的结果，往往压力很大，今天通过这幅画感到或许应该换个角度去看问题，试着接受一些事情，多感受生活中的乐趣，人生的确需要规划，但不能把自己束缚在自己的牢笼里。我觉得人人都希望成功，但是现在我觉得真正的成功应该像彩虹那样不惧怕风雨，勇敢展现出自己的魅力，所以以后我要学会爱自己。我自己也有很多优点，例如做事看得远、有规划、能坚持，所以要相信自己有能力应对未来。”

合一感悟：不经历风雨，怎能见彩虹？没有人能随便成功……众所周知，彩虹那五颜六色的色彩，使它拥有了独特的美，而这种美来自于风雨之后，来自于彩虹勇敢面对风雨、克服困难的品质，更来自于彩虹的自信和坚持。

下篇结语

我是合一，还记得我吗？请跟随我一起来回顾一下我们在下篇所做的挑战。

头脑风暴的挑战是来颠覆我们的认知习惯的，有句话叫作“不破不立”，只有把我们头脑中根深蒂固的一些认知彻底打破才有可能建立新的认知。认知可以说是心理世界的核心，头脑中的想法几乎可以决定我们整个的心理状态。我们常常说要有好的心态，而这个心态和我们的认知活动密切相关。成长型思维模式可以让我们绝处逢生，而固有型思维则会造成思想狭隘，故步自封。通过头脑风暴的挑战，请您记住困境中换个方向思考问题。

情绪大转盘的挑战是用来进行情绪管理的，情绪是检测人内心需要的指示剂，当我们的需要得到满足时会出现正性的情绪，当我们的需要不能被满足时则会出现负性的情绪，所以有了情绪是好事，说明您还是一个鲜活的生命体，请正视您的情绪并想办法满足情绪背后的需要。学会掌控情绪，而不要被情绪控制。

意志力是每个想要有所作为的人必须具备的，只有在艰难时刻能够持之以恒，在危难时刻能够果敢抉择，在挫折面前能够重整旗鼓才能担得起大任。

“无法割舍的痛”是让我们重新解读创伤事件的意义。想必大家都知道蝴蝶效应，在此刻，合一想说，生命中出现的伤痛其实是带着一系列的后续反应动力的，要让每一次的痛成为你成长中的动力。

关系网的挑战也是一个高难度挑战。很多心理学家达成一致看法——一切心理问题都是由人际关系问题造成的。因为人是具有社会属性的动物，人必须在集体的环境中诞生、历练和成长。而人际关系的源头是原生家庭关系，良好的原生家庭关系营造和谐的氛围，让家庭成员能够和睦共处，而不良的原生家庭关系则让家人之间相互隔离、敌视、冷漠，进而导致家庭氛围紧张。一个人的原生家庭关系的状况会像病毒一样复制并通过移情、投射等心理防御机制在其他人际关系中复制和蔓延，所以想要有一个好的人脉，请您务必要调整和父母家人的关系。

最后一个挑战是不走寻常路，这是在经历了前面五个挑战，心理渐趋成熟之后的超越之战。树叶没有相同的两片，人也没有相同的两个，每个人天生就是独一无二的个体，要看到自己的独特性，善于发挥自己的优势和潜能，走出每个人独有的个性之路，在人世间留下属于自己的一笔。

参 考 文 献

[1] Sheikh A A, Shaffer J T.The potential of fantasy and imagination[M]. New York: Brandon House, 1979.

[2] Machover K. Personality Projection in the Drawing of the Human Figure[M]. American Lecture Series,NO.25,1952.

[3] Buck J W, Hanmmer E F. Advances in House-Tree-Person Techniques:Variations and Applications[M].Los Angeles:Western Psychological Services,1969.

[4] 卡罗尔·德韦克．终身成长：重新定义成功的思维模式[M]．楚祎楠，译．全新修订版．南昌：江西人民出版社，2017．

[5] Irvin D.Yalom，Molyn Leszcz．团体心理治疗：理论与实践[M]．李敏，李铭，译．5 版．北京：中国轻工业出版社，2010．

[6] 海伦·帕尔默．职场和恋爱中的九型人格[M]．徐扬，译．北京：华夏出版社，2007．

[7] Nancy McWilliams．精神分析案例解析[M]．钟慧，译．北京：中国轻工业出版社，2004．

[8] 简·博克，莱诺拉·袁．拖延心理学[M]．蒋永强，陆正芳，译．北京：中国人民大学出版社，2009．

[9] 海伦·帕尔默．九型人格[M]．徐扬，译．北京：华夏出版社，2016．

[10] 班森．心理学[M]．徐苗，译．上海：上海三联书店，2016．

[11] 莫顿·亨特．心理学的故事：源起与演变[M]．川寒子，张积模，译．西安：陕西师范大学出版社，2013．

[12] 阿瑟·罗宾斯．作为治疗师的艺术家[M]．孟沛欣，译．北京：世界图书出版公司，2006．

[13] 莫斯奇里．绘画心理治疗：对困难来访者的艺术治疗[M]．陈侃，译．北京：中国轻工业出版社，2012．

[14] 约翰·辛德勒．坏情绪再也不来纠缠你[M]．杨玉功，译．长春：北方妇女儿童出版社，2016．

[15] 菲利普·津巴多．津巴多普通心理学[M]．王佳艺，译．北京：中国人民大学出版社，2008．

[16] 查德·格里格，菲利普·津巴多．心理学与生活[M]．王垒，王甦，译．16 版．北京：人民邮电出版社，2003．

[17] 霍尔．弗洛伊德心理学入门[M]．陈维正，译．北京：商务印书馆，1985．

[18] 弗尔达姆．荣格心理学导论[M]．刘韵涵，译．沈阳：辽宁人民出版社，1988．

[19] 冈田尊司．怪癖心理学：发现潜伏在你身体里的另一个你[M]．颜静，译．长沙：湖南文艺出版社，2014．

[20] 哈里斯．我好—你好：改善我们的人际关系[M]．林丹华，周司丽，译．北京：中国轻工业出版社，2008．

[21] 严虎，陈晋东．绘画分析与心理治疗手册[M]．长沙：中南大学出版社，2014．

[22] 严虎，蒋喜清．多维添加画：一种全新的绘画心理技术[M]．武汉：武汉大学出版社，2015．

[23] 严虎．儿童心理画：孩子的另一种语言[M]．北京：电子工业出版社，2015．

[24] 杨志明，章建刚．艺术的起源[M]．昆明：云南大学出版社，1996．

[25] 翟文明．人一生要知道的 100 幅世界名画[M]．北京：中国华侨出版社，2010．

[26] 宿春礼．拆掉思维的墙[M]．北京：新世界出版社，2011．

[27] 朱建军，蔡晨瑞．我画我心[M]．合肥：安徽人民出版社，2010．

[28] 孙健敏．人才素质测评[M]．北京：中国人民大学出版社，2014．

[29] 孙科炎，武义龙．人格心理学[M]．北京：中国电力出版社，2012．

[30] 杨东，吉沅洪．实用罗夏墨迹测验[M]．重庆：重庆出版社，2008．

[31] 童欣．绘画心理分析：追寻画外之音[M]．北京：机械工业出版社，2017．

[32] 严文华．心理魔法壶[M]．北京：中国华侨出版社，2014．

[33] 严文华．心理画外音[M]．上海：上海画报出版社，2003．

[34] 秦红．军队心理教育教案集[M]．北京：北京师范大学出版社，2016．

[35] 夏立本，冯正直，杨国愉．特殊作业军人心理健康教育指南[M]．北京：新时代出版社，2006．

[36] 高楠．艺术心理学[M]．沈阳：辽宁人民出版社，1988．

[37] 赵永岐．中国京剧脸谱[M]．北京：中国书店，2012．

[38] 郭腾尹．人脉是画出来的：用曼陀罗提升你的人脉经营力[M]．北京：北京大学出版社，2010．

[39] 刘尧远，白秀轩．天津泥人张[M]．北京：中国轻工业出版社，2017．

[40] Buck J N.The H-T-P technique: a qualitative and quantitative scoring manual[J]. Journal of clinical Psychology, 1948(4):151-159.

[41] Precker J A.Painting and drawing in personality assessment[J]. J Proj Tech, 1950(14):262-286.

[42] Piotrowski Z A.Hostility as a factor in the elinicians personality as it affects his interpretation of projective drawings(H-T-P)[J]. J Proj Tech, 1953(17): 210-216.

[43] 爱马努埃尔·阿纳蒂．岩画与艺术的起源[N]．中国社会科学报，2012-03-26．

[44] 范红霞，申荷永，李北容．荣格分析心理学中情结的结构、功能及意义[J]．中国心理卫生杂志，2008（4）：310-313．

[45] 金国胜．中国象形文字的图形识别和符号表意[J]．装饰，2004（5）：70．

[46] 周文娟，许建忠．荣格原型理论分析《飘》男女主人公[J]．名作赏析，2015（12）：43-44．

[47] 徐怀静，童惠怡．《长夜漫漫路迢迢》中爱与恨的情感交织：用荣格原型理论解读人物关系[N]．北京工业大学学报（社会科学版），2014-10-10．

[48] 张望．从鲁迅画松说开去[J]．美术，1983（9）：49-50．

[49] 楚冬玲．《红楼梦》解读与职场人生[J]．黑龙江生态工程职业学院学报，2015，28（6）：33-34．

[50] 陈灿锐，高艳红，郑琛．曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用[J]．医学与哲学，2013，34（10A）：19-23．

[51] 孙林．唐卡绘画中的曼陀罗图式与西藏宗教造像学象征的渊源[J]．西藏大学学报，2007，22（1）：97-102．

[52] 孙美，阎平．绘画疗法与沙盘游戏疗法的比较研究[J]．科教文汇（上旬刊），2016（08）：130-131．

[53] 杨丹丹，于晓宇，邓伟，等．绘画疗法在大学生心理干预中的应用探析[J]．现代交际，2016（08）：126-127．

[54] 孙琴，龙昕，邓华松．绘画疗法的理论及应用现状[J]．教育观察（下半月），2016（02）：59-60．

[55] 刘汉志．绘画疗法在心理辅导中的应用研究[J]．教育现代化，2017（46）：377-378．

[56] 陈艳．绘画疗法在中小学心理辅导中的应用[J]．当代教育科学，2010（18）：

47-49.

[57] 郝慧颖. 绘画疗法在大学生团体心理咨询中的应用[J]. 太原大学教育学院学报，2014（03）：19-21.

[58] 苏婵娟. 高校大学生心理疾病的预兆及干预机制研究[J]. 齐齐哈尔大学学报（哲学社会科学版），2016（11）：168-170.

[59] 苏鹏. 浅议职技高师大学生心理危机干预机制[J]. 2010（34）：252.

[60] 林咏梅. 学校网络安全事故干预机制的建立与运行[J]. 经济与社会发展，2008（07）：165-167，196.

[61] 邵昌玉. 大学生心理危机及干预机制探究[J]. 中华文化论坛，2009（S1）：173-175.

[62] 杨志秋. 公安高等学校学生心理干预机制的调查研究[J]. 知识经济，2015（17）：115-116.

[63] 蒋志勇. 建立大学生心理危机预警及干预机制的探讨[J]. 中国成人教育，2006（03）：43-44.

[64] 姬丽，翁美绦. 自由绘画疗法解决新生适应问题一例[J]. 校园心理，2013（06）：418-419.

[65] 陈艳. 绘画疗法在中小学心理辅导中的应用[J]. 当代教育科学，2010（18）：47-49.

[66] 周丽. 关于“绘画心理疗法”独特作用的综述[J]. 江苏社会科学，2006（S1）：61-63.

[67] 闫俊，崔玉华. 一次集体绘画治疗尝试[J]. 中国临床康复，2003（30）：4160-4161.

[68] 周斌，周辰敏. 绘画疗法在大学生心理健康教育中的干预机制[J]. 新西部，2018（4）：126，79.

[69] 周梦. 浅析绘画疗法在大学生心理健康教育中的应[J]. 科教文汇（中旬刊），2009（10）：76.

[70] 王楠. 绘画疗法在大学生心理健康教育工作中的应用[J]. 西部素质教育，2017（17）：98-100.

[71] 林岚，邹昱音. 绘画疗法在灾后大学生心理危机干预中的应用：基于赖念华《画说灾难》艺术减压模式的实践与思考[J]. 北方经贸，2012（05）：183-184.

[72] 孟兰兰．大学新生适应不良的心理咨询案例[J]．科教导刊（中旬刊），2015（03）：159-160．

[73] 许岩．积极心理学视角下绘画疗法在中职心理咨询中的运用[J]．职业教育研究，2014（09）：165-167．

[74] 解小青．大学生情绪管理的现状与对策分析[J]．教育与职业，2011（06）：82-84．

[75] 李同法，李凤英．团体辅导在心理健康教育课程中的应用研究[J]．青年时代，2006（08）：155，179．

[76] 冯宗侠．大学生人际交往能力现状调查研究[J]．北京理工大学学报（社会科学版），2004（04）：57-59．

[77] 李淑然，纪秀琴，屠惠明．1978—1987 年北京市十六所大学本科生因精神疾病休学、退学情况分析[J]．中国心理卫生杂志，1989（03）：113-115．